

ทอดมันหมูใส่เผือก



ทอดมันหมูใส่เผือก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูบด	2.4 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	115 บาท
น้ำพริกlaub	15 กรัม	15 กรัม	1 บาท
เผือกหั่นเส้นฝอย	600 กรัม	850 กรัม	40 บาท
ไข่ไก่ 2 ฟอง	100 กรัม	2 ฟอง	8 บาท
แป้งข้าวเจ้า	100 กรัม	100 กรัม	2 บาท
น้ำปลา (3 ซ้อนโต๊ะ)	45 กรัม	45 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (2 ซ้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอด (ใช้ไป 150 กรัม)	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	38 บาท
แตงกวา	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	45 บาท

รวม 251 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ผสมเนื้อหมูพริกlaub นวดให้เข้ากัน ใส่เผือก ไข่ แป้งข้าวเจ้า ผสมพอเข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผสมให้เข้ากัน
- แบ่งออกเป็นก้อน ก้อนละ 30 กรัม จะได้ 100 ก้อน
- ทอดในน้ำมันร้อนให้สุก ตักขึ้น พักไว้ และจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

แตงกวา 20 กรัม
ทอดมันหมูใส่เผือก 2 ชิ้น

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
168	7	11	10	18.37	0.65	6.75	0.49	0.09	2.41	0.9	160.82

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 61 : 23