

น้ำพริกมะม่วงผัด



น้ำพริกมะม่วงผัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กะปิผงไฟ (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม	500 กรัม 18 บาท
กระเทียมไทยแกะเปลือก (2 ช้อนโต๊ะ)	25 กรัม	30 กรัม 2 บาท
หอมแดงแกะเปลือกซอย (1 ถ้วยตวง)	100 กรัม	150 กรัม 8 บาท
มะม่วงดิบสับ (5 ถ้วยตวง)	1 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม 80 บาท
พริกขี้หนูสวน (15 เม็ด)	15 กรัม	15 กรัม 1 บาท
น้ำตาลปีบ (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	250 กรัม	500 กรัม 9 บาท
ไต่บดรวมสุก (5 ถ้วยตวง)	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม 65 บาท
กระเทียมสับสำหรับผัด (2 ช้อนโต๊ะ)	25 กรัม	30 กรัม 2 บาท
น้ำมันพืช (1/3 ถ้วยตวง)	75 กรัม	75 กรัม 3 บาท
แตงกวา	1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม 60 บาท

รวม 248 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. โขลกกะปิกับกระเทียมเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่หอมแดง โขลกเข้าด้วยกัน
2. ใส่พริกขี้หนูโขลกให้ละเอียด ใส่มะม่วง โขลกพอทั่วให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำตาล โขลกพอทั่ว ใส่หมูสับ คนให้เข้ากัน ชิมรสให้รสกลมกล่อม มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย เค็มและหวานตาม
4. ใส่น้ำมันในกระทะ เจียวกระเทียมให้หอม ใส่น้ำพริกมะม่วง ลงผัดให้หอมและแห้งเล็กน้อย ปิดไฟ
5. เสิร์ฟคู่กับผักสด และปลาแดดเดียวทอด



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

น้ำพริกมะม่วง 40 กรัม (1/4 ถ้วย)
แตงกวา 1 ลูก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5 บาท

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)		
110	12	5	5	14.56	0.84	3.98	0.05	0.05	9.23	7.2	273.14

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 42 : 39 : 19