

ไส้จ้อโกไข่ห่อ



ไส้จ้อโกไข่ห่อ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไข่ไก่	50	ฟอง	50	ฟอง	140 บาท
เนื้ออกไก่สับ	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	260 บาท
กะหล่ำปลีซอย	800	กรัม	1	กิโลกรัม	35 บาท
แครอทซอยเส้น	600	กรัม	800	กรัม	32 บาท
ผักชีซอย	200	กรัม	300	กรัม	10 บาท
เครื่องน้ำพริกแกงฮังเล	300	กรัม	300	กรัม	45 บาท
พมันผง	20	กรัม	20	กรัม	5 บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	5 บาท
ใบมะกรูดซอย	20	กรัม	40	กรัม	2 บาท
น้ำมันพืช	80	กรัม	80	กรัม	4 บาท
น้ำมันพืช	120	กรัม	120	กรัม	6 บาท
น้ำปลา	100	กรัม	100	กรัม	5 บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	60	กรัม	1 บาท

รวม 550 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ตีไข่ผสมให้เข้ากัน ใส่น้ำมัน (80 กรัม) ในกระทะพอร้อนกรอกไข่เป็นแผ่น พอสุกตักขึ้นพักไว้
- ผสมเครื่องแกงฮังเลกับพมันผง กะปิ ผัดกับน้ำมัน (120กรัม) จนหอม ใส่เนื้อไก่สับ ผัดพอสุก ใส่กะหล่ำปลี แครอท ปูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดพอเข้ากันโรยผักชี และใบมะกรูดซอย พักให้เย็น
- นำมาใส่ในไข่ที่กรอกไว้ห่อเป็นสี่เหลี่ยม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 80 กรัม

ไข่ 1 แผ่น (1ฟอง)
น้ำหนักใส่รวม 80 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 11 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)		
277	7	18	21	57.97	1.5	173.77	0.1	0.31	8.81	2.82	570.13

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 59 : 31