

หมูนาคน้ำพริกอ่อน



หมูนาน้ำพริกอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หมูสันนอกหั่นหนา 1/2 เซนติเมตร 50 ชั้น ชั้นละ 60 กรัม	3 กิโลกรัม	450 บาท	
เกลือป่น (4 ช้อนชา)	20 กรัม	0.5 บาท	
ซีอิ๊วขาว (1/3 ถ้วยตวง)	80 กรัม	8 บาท	
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	50 กรัม	1 บาท	
ซีอิ๊วดำ (2 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	1 บาท	
หัวกะทิ (3/4 ถ้วยตวง)	160 กรัม	13 บาท	
พริกแห้งเม็ดใหญ่ 20 เม็ด	50 กรัม	5 บาท	
หอมแดงซอย (3/4 ถ้วยตวง)	75 กรัม	100 กรัม	8 บาท
กระเทียมซอย (3/4 ถ้วยตวง)	90 กรัม	100 กรัม	10 บาท
ถั่วเน่าปิ้งป่น 2.5 แผ่นๆละ 27 กรัม (1/2 ถ้วยตวง)	67.5 กรัม	3 แผ่น	10 บาท
เกลือป่น (1 + 1/2 ช้อนโต๊ะ)	22.5 กรัม	22.5 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (2 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	0.5 บาท
เนื้อหมูบด (1 ถ้วยตวง)	200 กรัม	200 กรัม	30 บาท
มะเขือส้มผ่าครึ่ง (3 + 1/2 ถ้วยตวง)	500 กรัม	600 กรัม	30 บาท
ซอสมะเขือเทศ (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	100 กรัม	10 บาท
ข้าวโพดอ่อนหั่นหนา 1/2 เซนติเมตร (2 ถ้วยตวง)	200 กรัม	300 กรัม	20 บาท
แครอทหั่น <input type="checkbox"/> 1/2 เซนติเมตร (2 ถ้วยตวง)	200 กรัม	350 กรัม	10 บาท
น้ำมันถั่วเหลือง (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	120 กรัม	4 บาท
น้ำซุปล (4 ถ้วยตวง)	1 กิโลกรัม	-	-
ต้นหอมซอย (1/4 ถ้วยตวง)	20 กรัม	30 กรัม	4 บาท
ผักชีซอย (1/3 ถ้วยตวง)	20 กรัม	30 กรัม	4 บาท
บล๊อคโคลี่ต้ม (3 หัว)	1.25 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	70 บาท
แครอทต้ม ขนาด 4x1 เซนติเมตร (8 หัว)	1.25 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	75 บาท
ข้าวโพดอ่อนต้ม	1.25 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	150 บาท

รวม 911 บาท

วิธีทำ

1. แลหมูให้เป็นชิ้นหนา 1/2 เซนติเมตร ชั้นละ 60 กรัม นำหมูที่หั่นแล้วหมักด้วยเกลือไทย เกลือป่น ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ และหัวกะทิ
2. โขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียดใส่กระเทียม หอมแดง ถั่วเน่า โขลกให้ละเอียดเข้ากัน ตักขึ้น
3. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกแล้วให้หอม ใส่เนื้อหมูที่หมัก มะเขือส้ม ฝัดให้เข้ากันเติมน้ำซุปล ใส่ซอสมะเขือเทศ
4. ข้าวโพดอ่อนหั่น แครอท เคี้ยวให้ผักสุกพอขึ้น ปรงรสด้วย เกลือป่น น้ำตาลทราย ตักขึ้นราดบนหมูนาน โรยด้วยผักชี ต้นหอม
5. นำหมูที่หมักลงในกระทะให้สุกกึ่งสองด้าน
6. ราดด้วยน้ำพริกอ่อน จัดลงจานพร้อมข้าวสวยและผักต้ม จัดเสิร์ฟกับผักต้ม

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 165 กรัม

หมู	60 กรัม (1 ชั้น)
น้ำพริกอ่อน	30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
บล๊อคโคลี่ต้ม	25 กรัม (3 ช่อ)
แครอทต้ม	25 กรัม (11 ชั้น)
ข้าวโพดอ่อนต้ม	25 กรัม (2 ฝัก)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 19 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)		
248	10	11	27	36.29	1.78	119.14	1.76	0.2	39.86	3.59	633.96

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 40 : 44