

หมอบเต้าเจี้ยว



หมอบเต้าเจี้ยว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูสันนอกหั่น \square 1.5 x 1.5 เซนติเมตร (15 ถ้วยตวง)	3 กิโลกรัม	450 บาท
เต้าเจี้ยว (1+ 1/2 ถ้วยตวง)	300 กรัม	18 บาท
ึงแก่สับละเอียด (2 ถ้วยตวง)	300 กรัม	18 บาท
หอมหัวใหญ่หั่น \square เล็ก (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	340 กรัม	16 บาท
น้ำตาลทราย (3/4 ถ้วยตวง)	150 กรัม	4 บาท
ซีอิ๊วดำ (1/4 ถ้วยตวง)	50 กรัม	6 บาท
น้ำมันพืช (1 ถ้วยตวง)	240 กรัม	7 บาท
น้ำซุปล (5 ถ้วยตวง)	-	5 บาท
บล็อกโคลี่ต้มสุก (3 หัว)	2 กิโลกรัม	90 บาท
แครอทต้มสุก (8 หัว)	1.5 กิโลกรัม	75 บาท
ข้าวโพดอ่อนต้มสุก	2.5 กิโลกรัม	150 บาท

รวม 834 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำมัน ใส่ึงสับลงเจียวให้หอม ใส่หอมหัวใหญ่ลงผัดให้สุกจึงใส่เต้าเจี้ยว ผัดให้เข้ากัน
- ใส่หมูลงผัดให้สุก เติมน้ำซุปล น้ำตาลทราย และซีอิ๊วดำ เคี่ยว 30 นาที ให้หมูสุกนุ่ม ตักเสิร์ฟกับข้าวสวย และผักต้ม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 142 กรัม

หมู 1/2 ถ้วย	52 กรัม (1/2 ถ้วยตวง)
น้ำ	15 กรัม
บล็อกโคลี่ต้ม	25 กรัม (3 ช่อ)
แครอทต้ม	25 กรัม (11 ชิ้น)
ข้าวโพดอ่อนต้ม	25 กรัม (2 ฝัก)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 17 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)		
219	10	10	21	38.91	2.04	99.35	1.33	0.16	38.88	5.09	572.34

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 43 : 38