

ห่อหมกทรงเครื่อง



ห่อหมกทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หมูบด	625 กรัม	700 กรัม	112 บาท
อกไก่บด	625 กรัม	700 กรัม	50 บาท
กะทิ (3 ถ้วยตวง)	750 กรัม	750 กรัม	60 บาท
ไข่ไก่ (6ฟอง)	300 กรัม	6 ฟอง	24 บาท
น้ำปลา (4 ช้อนโต๊ะ)	60 กรัม	60 กรัม	2 บาท
กะหล่ำปลีลวกหั่น \square 1 x 1 ซม. (8 ถ้วยตวง)	1.2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	60 บาท
ผักชีหั่น 1/2 เซนติเมตร	30 กรัม	50 กรัม	5 บาท
แครอทหั่นฝอยยาว 1 + 1/2 นิ้ว (3 ถ้วยตวง)	300 กรัม	500 กรัม	20 บาท
ใบมะกรูดซอย (1 ช้อนโต๊ะ)	5 กรัม	5 กรัม	1 บาท
ส่วนผสมเครื่องแกง			
พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก	50 กรัม	50 กรัม	5 บาท
แช่น้ำพอนุ่ม หั่นละเอียด			
หอมแดงซอย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	100 กรัม	6 บาท
กระเทียมซอย (1 ช้อนโต๊ะ)	10 กรัม	10 กรัม	1 บาท
พ่าซอย (1 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
ตะไคร้ซอย (1 ช้อนโต๊ะ)	10 กรัม	10 กรัม	1 บาท
รากผักชีซอย (1 ช้อนชา)	5 กรัม	5 กรัม	1 บาท
เกลือสมุทร (1 ช้อนโต๊ะ)	5 กรัม	5 กรัม	1 บาท
พริกไทย (10 เม็ด)	2 กรัม	2 กรัม	1 บาท
ถั่วเน่าปิ้งไฟป่น (1 ช้อนชา)	3 กรัม	3 กรัม	1 บาท
กระชายซอย (1/4 ถ้วยตวง)	50 กรัม	100 กรัม	6 บาท

รวม 358 บาท

วิธีทำ

- โหลเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด หรือใช้น้ำพริกแกงคั่ว 150 กรัม เติมกระชาย 50 กรัม โหลรวมกัน
- ใส่เครื่องแกง ใส่ไก่ หมู หัวกะทิ น้ำปลา และไข่ คนให้เข้ากัน คนจนน้ำพริกเข้ากับส่วนผสมพอดี
- ผสมกะหล่ำปลี คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูด ผักชี และแครอท 150 กรัม ผสมให้เข้ากัน
- เทลงในถาด โรยด้วยแครอทหั่นฝอย 150 กรัม ปาดหน้าให้เรียบ นึ่งไฟแรง 20 นาที พอสุกยกลงวางไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นขนาด 2 x 2 x 1 นิ้ว



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

1 ชิ้น ขนาด 2 x 2 x 1 นิ้ว (70 กรัม)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 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)		
105	3	7	8	21.05	0.64	40.89	0.2	0.09	6.57	1.1	190.78

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 58 : 30

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562