

แกงหืด



แกงหืด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
อกไก่ติดหนัง	1,000 กรัม	70 บาท
เห็ดนางฟ้าภูฐาน	500 กรัม	40 บาท
เห็ดเข็มทอง	500 กรัม	50 บาท
ฟักทองหั่นชิ้น	1,250 กรัม	45 บาท
น้ำใบย่านาง	3,000 กรัม	60 บาท
ตะไคร้ทุบหั่นท่อน	100 กรัม	10 บาท
พริกแห้ง	80 กรัม	18 บาท
หอมแดง	80 กรัม	8 บาท
เกลือ (3 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	1 บาท
น้ำปลา (1/3 ถ้วยตวง)	80 กรัม	3 บาท
น้ำปลาร้า (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	20 บาท
ต้นหอมหั่น	200 กรัม	15 บาท
ใบแมงลัก	160 กรัม	15 บาท
ชะอม	150 กรัม	20 บาท

รวม 375 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. โลกพริกแห้งหั่นชิ้นและหอมแดง ไม่ต้องละเอียดมาก
2. นำน้ำใบย่านางตั้งไฟให้เดือด ใส่ตะไคร้ทุบหั่นท่อน และเครื่องที่โขลก ตั้งไฟให้เดือดจนเครื่องที่โขลกหอม
3. ใส่เนื้อไก่พอสุก ใส่ฟักทองพอสุก ปั่นรสด้วย เกลือ น้ำปลาร้า น้ำปลา
4. ใส่เห็ด ชะอม ใบแมงลัก ต้นหอม คนพอผักสุก ยกลงจัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 135 กรัม

เนื้อไก่สุก	20 กรัม (5 ชิ้น)
ฟักทอง	25 กรัม (3 ชิ้น)
เห็ด	20 กรัม
ชะอมและใบแมงลัก	10 กรัม
น้ำแกง	60 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
72	6	3	7	16.31	0.89	27.48	0.05	0.22	7.2	0.66	470

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 32 : 37