

ไก่คั่วสมุนไพร



ไก่คั่วสมุนไพร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
สะโพกไก่หั่นชิ้น 1/2 นิ้ว x 1 นิ้ว	3,500 กรัม	4,200 กรัม	315 บาท
แป้งทอดกรอบ	150 กรัม	150 กรัม	6 บาท
น้ำตาลทราย	70 กรัม	70 กรัม	4 บาท
พริกไทยป่น	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
ซีอิ๊วขาว	100 กรัม	100 กรัม	3 บาท
ใบมะกรูดฉีก	200 กรัม	300 กรัม	50 บาท
ตะไคร้ซอย	250 กรัม	300 กรัม	30 บาท
พริกขี้หนูแห้งทอด	35 กรัม	40 กรัม	3 บาท
หอมแดงเจียว	425 กรัม	450 กรัม	45 บาท
กระเทียมเจียว	350 กรัม	400 กรัม	40 บาท
น้ำมันพืช	1,500 กรัม	1,500 กรัม	60 บาท

รวม 557 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. หั่นสะโพกไก่เป็นชิ้น 1/2 นิ้ว x 1 นิ้ว หมักกับน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น และแป้งทอดกรอบ หมักไว้ 15 - 30 นาที
2. ทอดใบมะกรูดฉีก ตะไคร้ซอยให้กรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน นำไก่ที่หมักไว้ลงทอดให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้
3. เเทน้ำมันออกเหลือไว้เล็กน้อย ใส่หอมแดงเจียวให้เหลืองกรอบตักขึ้นพักไว้ ตามด้วยกระเทียมเจียวให้เหลืองตักขึ้น
4. นำพริกขี้หนูแห้งทอดต่อให้กรอบ นำขึ้น พักไว้
5. นำส่วนผสมทุกอย่างใส่กระทะยกขึ้นตั้งไฟคั่วไฟอ่อนให้เข้ากัน ยกลงจัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่คั่วสมุนไพร	60 กรัม (10 ชิ้น)
ตะไคร้ทอด	3 กรัม
หอมเจียว	3 กรัม
กระเทียมเจียว	2 กรัม
ใบมะกรูดทอด	1 กรัม
พริกแห้งทอด	1 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12 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)		
309	16	21	13	93.33	1.37	14.61	0.05	0.15	1.4	2.67	253.24

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 21 : 62 : 17