

# ขนมเส้นผัดซอส



# ขนมเส้นผัดซอส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ขนมจีน	5.5	กิโลกรัม	5.5	กิโลกรัม	110 บาท
หมูสับ	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	200 บาท
น้ำซุปล (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	350	กรัม	-	-	-
ซอสปรุงรส (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	350	กรัม	350	กรัม	19 บาท
ซีอิ้วดำ (1 + 1/2 ช้อนโต๊ะ)	25	กรัม	25	กรัม	1 บาท
ซอสหอยนางรม (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	400	กรัม	400	กรัม	28 บาท
น้ำตาลทราย (1 ถ้วยตวง)	200	กรัม	200	กรัม	5 บาท
กระเทียมสับ	180	กรัม	200	กรัม	14 บาท
มะเขือเทศหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าวงขนาด 1 เซนติเมตร	750	กรัม	900	กรัม	14 บาท
ถั่วงอกแช่เย็น	1.2	กิโลกรัม	1.5	กิโลกรัม	60 บาท
ถั่วงอก	1.25	กิโลกรัม	1.3	กิโลกรัม	25 บาท
น้ำมันพืช (1 ถ้วยตวง)	240	มิลลิลิตร	240	มิลลิลิตร	12 บาท
ไข่ต้ม	25	ฟอง	25	ฟอง	100 บาท

รวม 588 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- ผสมซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม ซีอิ้วดำ และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมลงเจียวให้หอม
- ใส่หมูสับและน้ำซุปล ผัดจนหมูสุก จากนั้นใส่ถั่วงอก ถั่วงอก มะเขือเทศ ขนมจีน และน้ำซอส ผัดให้เข้ากัน
- จัดใส่จาน เสิร์ฟคู่กับไข่ต้ม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 150 กรัม

ขนมเส้นผัดซอส 150 กรัม  
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง

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)		
335	37	14	15	52.19	2.03	47.67	1.12	0.18	9.74	6.93	891.89

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 44 : 38 : 18