

# ข้าวผัดอีสานอินเตอร์



# ข้าวผัดอีสานอินเตอร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงษ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวสวย (ข้าว 1 ส่วนต่อน้ำ 1.25 ส่วน) (ข้าวสาร 4 กิโลกรัม)	8 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม 180 บาท
กุ้งเชียงหันเต้า (ขนาด 0.5 x 0.5 เซนติเมตร)	800 กรัม	800 กรัม 152 บาท
หมูยอผ่าครึ่งหันเต้า (ขนาด 0.5 x 0.5 เซนติเมตร)	800 กรัม	800 กรัม 96 บาท
หอมหัวใหญ่หันเต้า (ขนาด 0.5 x 0.5 เซนติเมตร)	1.2 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม 30 บาท
แครอทหันเต้า (ขนาด 0.5 x 0.5 เซนติเมตร)	1.2 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม 30 บาท
กระเทียมสับ	200 กรัม	220 กรัม 16 บาท
ไข่ไก่	25 ฟอง	25 ฟอง 100 บาท
น้ำมันพืช (2 ถ้วยตวง)	500 กรัม	500 กรัม 25 บาท
ซีอิ๊วขาว (2 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม 8 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง)	150 กรัม	150 กรัม 4 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง)	80 กรัม	80 กรัม 2 บาท
ต้นหอมซอย	200 กรัม	220 กรัม 14 บาท
พริกไทยป่น (2 ช้อนโต๊ะ)	25 กรัม	25 กรัม 5 บาท
ผักสด		
แตงกวาหันหนา 0.5 เซนติเมตร	1 กิโลกรัม	1.2 กิโลกรัม 24 บาท

รวม 686 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมันพืชพอร้อน นำกระเทียม และหอมหัวใหญ่ผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่มันฝรั่ง หมูยอ แครอท และใส่ไข่ลงไปผัดพอสุก
- ใส่ข้าวสวยผัดให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่พริกไทยป่น และต้นหอมซอยผัดให้สุก ยกกลง
- จัดใส่จานเสิร์ฟคู่กับแตงกวา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 180 กรัม

ข้าวผัด	160	กรัม
แตงกวา	20	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 14 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)		
491	60	21	15	48.01	2.18	162.59	0.24	0.2	13.9	5.77	1,157.02

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 49 : 39 : 12