

ตำข้าวโพดไข่เค็ม



ตำข้าวโพดไข่เค็ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวโพดหวานต้มสุกฝานเป็นเม็ด	5 กิโลกรัม	7.5 กิโลกรัม	113 บาท
ไข่เค็ม	25 ฟอง	25 ฟอง	175 บาท
พริกจินดาสีแดง	70 กรัม	80 กรัม	8 บาท
กระเทียมไทย	200 กรัม	220 กรัม	16 บาท
ถั่วงอกยาวหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	500 กรัม	600 กรัม	24 บาท
มะเขือเทศสีดาผ่าซีก	500 กรัม	600 กรัม	12 บาท
น้ำมะนาว (1 ถ้วยตวง) (12 ลูก)	240 กรัม	240 กรัม	36 บาท
น้ำตาลปีบ (2 ถ้วยตวง)	400 กรัม	400 กรัม	16 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	140 กรัม	140 กรัม	4 บาท

รวม 404 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ผสมน้ำปลาและน้ำตาลปีบ นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง เคี่ยวพอให้น้ำตาลละลายยกลง พักไว้ให้เย็น
- โขลกพริก กระเทียมและถั่วงอกพอหยาบ ใส่ข้าวโพด มะเขือเทศ น้ำที่เคี่ยวและน้ำมะนาวคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ไข่เค็มคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 120 กรัม

ตำข้าวโพด 120 กรัม
ไข่เค็ม 1/2 ฟอง

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)		
262	47	5	8	41.52	3.04	56.1	0.17	0.5	11.77	8.58	367.71

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 71 : 17 : 12