

แกงเผ็ดไก่มะเขือ



แกงเผ็ดไก่มะเขือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้		
เนื้อไก่หั่นชิ้นพอดีคำ	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	240	บาท
มะเขือหั่นพอดีคำ (แช่น้ำเกลือ)	1.5	กิโลกรัม	1.8	กิโลกรัม	54	บาท
หัวกะทิ	750	กรัม	750	กรัม	49	บาท
หางกะทิ	3.5	กิโลกรัม	3.5	กิโลกรัม	65	บาท
พริกแกงเผ็ด	200	กรัม	200	กรัม	20	บาท
ใบโหระพา	200	กรัม	300	กรัม	15	บาท
น้ำตาลปีบ	50	กรัม	-	-	2	บาท
น้ำปลา	150	กรัม	-	-	6	บาท
ใบมะกรูด	20	กรัม	21	กรัม	2	บาท
พริกชี้ฟ้าแดง	50	กรัม	55	กรัม	4	บาท
น้ำเปล่า	500	กรัม	-	-	-	-

รวม 457 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

วิธีทำ

- ใส่หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง (250 กรัม) ผัดพอแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ค่อยๆเติมน้ำและหัวกะทิที่เหลือผัดให้แตกมันจนหมดหัวกะทิ 1 ถ้วยตวง (250 กรัม)
- ใส่น้ำเนื้อไก่ผัดพอสุก ฉีกใบมะกรูดใส่ผัดพอเข้ากัน
- นำเนื้อไก่ที่ผัดใส่ในหางกะทิ 14 ถ้วยตวง (3,500 กรัม) พอเดือดใส่มะเขือปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ พริกชี้ฟ้า ใบโหระพา และหัวกะทิ 1 ถ้วยตวง (250 กรัม) เคี่ยวอีกครั้งยกลง จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อไก่	45	กรัม (6 ชิ้น)
มะเขือ	30	กรัม (8 ชิ้น)
น้ำแกง	75	กรัม (1/3 ถ้วยตวง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 10-15 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)		
205	9	13	15	33.63	1.91	13.86	0.07	0.12	6.01	3.28	540.23

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 55 : 28