

เต้าส่วน



เต้าส่วน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก	6 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม 90 บาท
น้ำสะอาด (40 ถ้วยตวง)	-	-
แป้งมันสำปะหลัง	300 กรัม	300 กรัม 11 บาท
น้ำสำหรับละลายแป้ง	500 กรัม	500 กรัม -
ใบเตย	100 กรัม	100 กรัม 2 บาท
หัวกะทิ (5 ถ้วยตวง)	1.25 ลิตร	1 ลิตร 88 บาท
เกลือป่น (3 ช้อนโต๊ะ)	40 กรัม	40 กรัม 1 บาท
น้ำตาลทรายขาว (9 ถ้วยตวง)	1.8 กิโลกรัม	1.8 กิโลกรัม 46 บาท

รวม 238 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ตั้งหม้อใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำ ตามด้วยใบเตยมัดเป็นปม ต้มจนเดือดใส่น้ำตาล คนให้น้ำตาลละลาย
- ละลายแป้งมันสำปะหลังกับน้ำ เติมน้ำแป้งลงในหม้อน้ำเชื่อม คนตลอดเพื่อไม่ให้แป้งเป็นก้อน
- ใส่ถั่วเขียวนึ่งสุกลงไป คนผสมให้เข้ากัน ต้มจนเดือด ยกลงจากเตา พักไว้
- ตั้งหม้อ ใช้ไฟอ่อน ใส่กะทิ ใบเตยปรุงรสด้วยเกลือป่น นำขึ้นตั้งไฟพอข้น ใช้ราดหน้าขนม
- ตักเต้าส่วนลงในถ้วย แล้วราดด้วยน้ำกะทิในข้อ 4 พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ : ถั่วเขียวเลาะเปลือกดิบ 3 กิโลกรัม เมื่อนึ่งสุกแล้วจะได้ 6 กิโลกรัม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 155 กรัม

ขนมเต้าส่วน 130 กรัม
กะทิ 25 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5 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)		
399	76	4	15	122.64	2.9	4.69	0.25	0.36	0.26	39.77	323.26

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 77 : 8 : 15