

น้ำตกหมู



น้ำตกหมู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อสันคอหมูย่าง	3,500 กรัม	3,500 กรัม	445 บาท
น้ำซุปล	75 มิลลิลิตร	-	-
หอมแดงซอย	360 กรัม	380 กรัม	35 บาท
ข้าวคั่ว	175 กรัม	175 กรัม	10 บาท
น้ำมะนาว (15 ผล)	275 กรัม	275 กรัม	45 บาท
น้ำปลา (1/3 ถ้วยตวง)	80 กรัม	80 กรัม	3 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/3 ถ้วยตวง)	60 กรัม	60 กรัม	2 บาท
เกลือ (2 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (1/3 ถ้วยตวง)	60 กรัม	60 กรัม	3 บาท
พริกป่น (1/3 ถ้วยตวง)	40 กรัม	40 กรัม	4 บาท
ต้นหอมซอย	70 กรัม	75 กรัม	10 บาท
ผักชีฝรั่งซอย	100 กรัม	110 กรัม	30 บาท
ใบสะระแหน่	50 กรัม	75 กรัม	15 บาท
ผักสด			
แตงกวา	1,500 กรัม	1,600 กรัม	23 บาท
ถั่วงอก	1,000 กรัม	1,100 กรัม	45 บาท

รวม 671 บาท

วิธีทำ

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

1. เนื้อสันคอหมูหั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 1.5 เซนติเมตร หมักด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ และน้ำตาลทราย 40 กรัม หมักไว้ 10 - 15 นาที นำหมูที่หมักไปจี่ในกระทะพอสุก จากนั้นหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทรายที่เหลือ พริกป่น และข้าวคั่วให้เข้ากัน
3. ใส่เนื้อหมูที่หั่นแล้ว หอมแดง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง และใบสะระแหน่ ผสมให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผักสด (แตงกวาและถั่วงอก)



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อสันคอหมูย่าง	70 กรัม (10 ชิ้น)
ใบสะระแหน่	1 กรัม (5 ใบ)
แตงกวา	30 กรัม
ถั่วงอก	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)		
244	12	10	27	28.91	1.57	13.19	0.54	0.35	9.34	2.31	479.65

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 37 : 44