

# ปลาเนื้ลทอดราดซอสมะขาม



# ปลาบิลทอดราคาขอสมะงาม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
<b>ส่วนผสมปลาทอด</b>			
ปลาบิลหันชั้นพอคำ หน้า 2 เซนติเมตร	2.5 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	260 บาท
แป้งทอดกรอบ	500 กรัม	500 กรัม	25 บาท
น้ำสะอาด (2 + 1/2 ถ้วยตวง)	600 กรัม	-	-
พริกไทยป่น (1/2 ช้อนชา)	2.5 กรัม	2.5 กรัม	1 บาท
เกลือป่น (1 ช้อนชา)	5 กรัม	5 กรัม	1 บาท
น้ำมันสำหรับทอด (4 ถ้วยตวง)	1 ลิตร	1 ลิตร	33 บาท
ผักชี	50 กรัม	60 กรัม	6 บาท
<b>ส่วนผสมขอสมะงาม</b>			
น้ำมะขามเปียก (2 ถ้วยตวง) (มะขามเปียกต่อน้ำ 1:1.5 ส่วน)	540 กรัม	360 กรัม	36 บาท
น้ำตาลปีบ (1 ถ้วยตวง)	240 กรัม	240 กรัม	10 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	240 กรัม	240 กรัม	6 บาท
น้ำปลา (1 ถ้วยตวง)	260 กรัม	260 กรัม	7 บาท
หอมแดงเจียว	100 กรัม	100 กรัม	12 บาท

**รวม 397 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- นำเนื้อปลาบิลหันเคล้ากับเกลือป่นและพริกไทยป่นทิ้งไว้ 5 นาที
- ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำคนให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันรอให้น้ำมันร้อนนำเนื้อปลาที่ชุบแป้งลงทอดจนสุกมีสีเหลืองทอง นำขึ้นพักไว้
- ตั้งหม้อใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย และน้ำปลา เคี่ยวจนส่วนผสมข้นยกลง
- นำปลาทอดจัดใส่จาน ราดด้วย ขอสมะงามในข้อ 4 แล้วโรยด้วย หอมเจียวและผักชี



**ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 57 กรัม**

ปลาทอด	40 กรัม
ขอสมะงาม	15 กรัม
หอมแดงเจียว	2 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 8 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)		
230	20	12	11	55.35	1.35	17.93	0.04	0.15	0.77	10.03	567.8

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 45 : 20