

ปลาหนังจิ้มแจ่วผักนึ่ง



ปลาหนึ่งจิ้มแจ่วผักหนึ่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลานิล	3,000 กรัม	4,500 กรัม	315 บาท
เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ)	15 กรัม	15 กรัม	1 บาท
พริกจินดาสีแดง	20 กรัม	25 กรัม	3 บาท
พริกขี้หนูสวน	40 กรัม	45 กรัม	9 บาท
หอมแดง	240 กรัม	260 กรัม	25 บาท
กระเทียม	120 กรัม	130 กรัม	13 บาท
มะเขือเทศสีดา	300 กรัม	320 กรัม	20 บาท
ตะไคร้ทุบ	100 กรัม	120 กรัม	10 บาท
ใบมะกรูด	8 กรัม	15 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	40 กรัม	2 บาท
น้ำปลาร้า (2/3 ถ้วยตวง)	140 กรัม	140 กรัม	22 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	125 กรัม	125 กรัม	4 บาท
น้ำมะนาว (5 ผล)	100 กรัม	100 กรัม	15 บาท
ผักหนึ่ง			
กะหล่ำปลีหั่นสี่เหลี่ยม	1,250 กรัม	1,400 กรัม	80 บาท
ถั่วงอกหั่นท่อน 1 นิ้ว	750 กรัม	800 กรัม	35 บาท
พริกทองหั่นชิ้น 1 นิ้ว x 1.5 นิ้ว	2,000 กรัม	2,600 กรัม	75 บาท

รวม 630 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- เตรียมปลา หอดเกลือเอาใส่อกล้างด้วยเกลือ จึงนำมาแช่น้ำและหั่นเป็นชิ้น ชิ้นละ 60 กรัม คลุกเกลือและน้ำตาล 15 กรัม ทิ้งไว้ 10 นาที
- นำปลานึ่งพร้อม ตะไคร้ ใบมะกรูด เพื่อไม่ให้ปลามีกลิ่นคาว นึ่ง 10 - 15 นาที หรือจนปลาสุก พักไว้
- นึ่งกะหล่ำปลี ถั่วงอก พริกทองให้สุก (5 - 10 นาที)
- คั่วพริกทั้ง 2 ชนิด กระเทียม หอมแดง และมะเขือเทศให้สุก ลอกเปลือก ต้านนอกออก นำไปโหลกไม่ต้องละเอียดมาก
- ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลส่วนที่เหลือ และน้ำมะนาว ชิมรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย
- นำปลานึ่ง ผักหนึ่ง และน้ำจิ้มแจ่ว จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อปลานิลนึ่ง	70 กรัม (2 ชิ้น)
น้ำจิ้มแจ่ว	35 กรัม
กะหล่ำปลีนึ่ง	20 กรัม
ถั่วงอกนึ่ง	15 กรัม (8 ชิ้น)
พริกทองนึ่ง	40 กรัม (2 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13 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)		
114	10	1	15	61.82	1.31	50.79	0.11	0.27	16.41	2.78	453.68

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 8 : 57