

ปลาธำทรงเครื่อง



ปลาธำทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาดุกหันแฉ่น	2,500 กรัม	3,750 กรัม	265 บาท
หัวกะทิ	750 กรัม	750 กรัม	50 บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 : น้ำ 1)	2,000 กรัม	2,000 กรัม	65 บาท
ตะไคร้ซอย	150 กรัม	180 กรัม	18 บาท
ใบมะกรูดฉีก	15 กรัม	25 กรัม	5 บาท
กระชายซอยตามขวาง	200 กรัม	250 กรัม	30 บาท
หอมแดงซอย	200 กรัม	210 กรัม	20 บาท
หน่อไม้ต้มหั่นท่อนยาว 3/4 นิ้ว	1,000 กรัม	1,100 กรัม	55 บาท
ถั่วงอกยาวหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	400 กรัม	450 กรัม	16 บาท
มะเขือเปราะผ่าสี่	500 กรัม	550 กรัม	13 บาท
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นท่อนยาว 1 เซนติเมตร	50 กรัม	55 กรัม	5 บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นท่อนยาว 1 เซนติเมตร	50 กรัม	55 กรัม	5 บาท
น้ำปลา (3 ซ้อนโต๊ะ)	50 กรัม	50 กรัม	2 บาท
น้ำปลาร้า (1 ถ้วยตวง)	200 กรัม	200 กรัม	40 บาท

รวม 589 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- นำหางกะทิตั้งไฟ พอเดือดใส่หน่อไม้ ตะไคร้ซอย พริกชี้ฟ้าเขียวแดง หั่นท่อน
- ใส่หอมแดงซอย พอเดือด ใส่กระชาย มะเขือ ถั่วงอกยาว พอสุกใส่ปลาดุก ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง น้ำปลาร้า น้ำปลา
- ราดหัวกะทิ เติดอกอีกครึ่งยกลงจัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 140 กรัม

หน่อไม้	22 กรัม (4 ชิ้น)
มะเขือเปราะ	30 กรัม (4 ชิ้น)
ถั่วงอกยาว	12 กรัม (8 ชิ้น)
ปลาดุก	40 กรัม (2 ชิ้น)
น้ำ	35 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12 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)		
185	5	13	11	30.13	1.42	15.95	0.04	0.27	5.98	0.74	258.4

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 65 : 23