

ผักกะหล่ำปลีหุสับ



ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	2500	กรัม	2800	กรัม	98 บาท
หมูสับ	2000	กรัม	2000	กรัม	220 บาท
กระเทียมสับละเอียด	150	กรัม	170	กรัม	21 บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	100	กรัม	6 บาท
น้ำซุปล	700	กรัม	700	กรัม	0 บาท
น้ำปลา	60	กรัม	60	กรัม	3 บาท
น้ำตาลทราย	40	กรัม	40	กรัม	1 บาท
ซีอิ๊วขาว	100	กรัม	100	กรัม	5 บาท

รวม 354 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ผัดกระเทียมให้หอม ใส่หมูสับ ผัดพอเข้ากันเติมน้ำซุปล
- ใส่กะหล่ำปลีหั่นฝอยลงผัดปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาวและน้ำตาล ผัดจนสุก ตักเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 85 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 อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
111	4	5	12	20.41	0.61	5.05	0.77	0.08	9.95	2.42	299.04

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 42 : 42