

# ลาบจู้นเส้นหมูสับ



# ลาบจูนเส้นหมูสับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูบด	2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	150 บาท
จูนเส้นแช่น้ำลวกสุกหั่นก่อน 3 นิ้ว (แห้ง 1.7 กิโลกรัม)	3.4 กิโลกรัม	1.7 กิโลกรัม	374 บาท
น้ำปลา (1 ถ้วยตวง)	250 กรัม	-	-
น้ำปลา (1 + 3/4 ถ้วยตวง)	450 กรัม	450 กรัม	11 บาท
น้ำมะนาว (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	350 กรัม	18 ลูก	54 บาท
เกลือป่น (1 + 3/4 ช้อนโต๊ะ)	24 กรัม	24 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (3/4 ถ้วยตวง)	100 กรัม	100 กรัม	3 บาท
ข้าวคั่ว (1 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม	20 บาท
พริกป่น (1 ช้อนโต๊ะ)	14 กรัม	14 กรัม	3 บาท
หอมแดงซอย	350 กรัม	400 กรัม	28 บาท
ต้นหอมซอย	150 กรัม	165 กรัม	10 บาท
ผักชีฝรั่ง	100 กรัม	110 กรัม	4 บาท
ใบสะระแหน่	50 กรัม	100 กรัม	8 บาท
ผักสด			
แตงกวาหั่นแฉ่งหนา 1/2 เซนติเมตร	1.5 กิโลกรัม	1.8 กิโลกรัม	36 บาท
ถั่วงอกหั่นก่อน 1.5 นิ้ว	1 กิโลกรัม	1.2 กิโลกรัม	48 บาท

รวม 750 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำปลาใช้ไฟปานกลาง รวนหมูบดพอสุก พักไว้
- ผสมน้ำปลา เกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำมะนาว พริกป่น คนให้เข้ากัน
- นำจูนเส้นลวกสุก หมูสับรวนสุก ใส่อ่างผสม เติมส่วนผสมน้ำปรุงลาบในข้อ 2 ที่เตรียมไว้ เคล้าให้เข้ากัน
- ใส่ข้าวคั่ว หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ตักใส่จานโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ เสิร์ฟพร้อมกับผักสด



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ลาบจูนเส้นหมูสับ	100 กรัม
แตงกวา	30 กรัม
ถั่วงอก	20 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 15 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)		
186	27	5	8	27.75	1.14	14.79	0.35	0.09	9.99	3.37	927.58

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 59 : 25 : 16