

ลาบหมูทอด



ลาบหมูทอด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูบด	3,250 กรัม	325 บาท
พริกป่น	80 กรัม	8 บาท
ข้าวคั่ว	400 กรัม	25 บาท
น้ำมะนาว (15 ผล)	300 กรัม	45 บาท
น้ำตาลทราย (1/3 ถ้วยตวง)	60 กรัม	3 บาท
น้ำปลา (1 ถ้วยตวง)	250 กรัม	7 บาท
ใบมะกรูดซอย	80 กรัม	20 บาท
หอมแดงซอย	200 กรัม	20 บาท
ผักชีฝรั่งซอย	180 กรัม	60 บาท
แป้งสาลีอเนกประสงค์	500 กรัม	20 บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอด (6 ถ้วยตวง)	1,500 กรัม	60 บาท
ผักสด		
แตงกวา	1,500 กรัม	23 บาท
ถั่วงอก	1,000 กรัม	45 บาท

รวม 661 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- นำหมูบดใส่อ่างผสม ปั่นด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว พริกป่น และข้าวคั่ว ผสมให้เข้ากัน
- ใส่ใบมะกรูด หอมแดง ผักชีฝรั่ง ผสมให้เข้ากัน ใส่แป้งสาลี ผสมพอให้หมูเป็นก้อนติดกัน ปั้นก้อนขนาดพอคำ (ก้อนละ 20 กรัม)
- นำน้ำมันใส่กระทะใช้ไฟกลางพอร้อน นำลาบที่ปั้นเป็นก้อนลงทอดจนกระทั่งสุกเหลือง ตักขึ้นจัดเสิร์ฟกับผักสด (แตงกวาและถั่วงอก)



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ลาบหมูทอด	55 กรัม (3 ชิ้น)
แตงกวา	30 กรัม
ถั่วงอก	20 กรัม

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)		
297	23	16	15	43.79	1.56	20.59	0.7	0.13	9.37	2.47	496.04

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 20 : 50