

ลาบเห็ด 3 อย่าง



ลาบเห็ด 3 อย่าง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เห็ดนางฟ้าภูฐาน	1.25 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	150 บาท
เห็ดเข็มจิตัดโคน (สีน้ำตาล)	1.25 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	105 บาท
เห็ดออริจินหั่นเป็นชิ้นบาง	1.25 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	143 บาท
หมูสับร่วนพอสุก	1 กิโลกรัม	1.3 กิโลกรัม	130 บาท
หอมแดงซอย	250 กรัม	300 กรัม	21 บาท
ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบๆ	50 กรัม	100 กรัม	8 บาท
ต้นหอมซอย	150 กรัม	200 กรัม	12 บาท
ข้าวคั่ว (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	240 กรัม	240 กรัม	16 บาท
พริกป่น (2 ช้อนโต๊ะ)	24 กรัม	24 กรัม	5 บาท
น้ำมะนาว (1 ถ้วยตวง)	260 กรัม	13 ลูก	39 บาท
น้ำปลา (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	400 กรัม	400 กรัม	10 บาท
น้ำตาลทราย (3/4 ถ้วยตวง)	120 กรัม	120 กรัม	3 บาท
รวม 642 บาท			

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- นำเห็ดทั้ง 3 อย่าง ไปลวกในน้ำเดือดพอสุก นำไปแช่ในน้ำเย็นจัด ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- นำเห็ดลวกจากข้อ 1 หมูสับร่วนพอสุก ใส่อย่างผสมปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย และพริกป่นคนให้เข้ากัน
- ใส่ข้าวคั่ว หอมแดงซอย ต้นหอมซอยและใบสะระแหน่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- จัดใส่จานโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 90 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)		
108	12	3	8	10.98	1.11	3.83	0.14	0.06	2.73	2.81	636.38

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 45 : 26 : 29