

หมกห่อปลา



หมกหิวปลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูสับ 850 กรัม	850 กรัม	85 บาท
หิวปลีซอย 1,250 กรัม	2,000 กรัม	120 บาท
ไข่ไก่ (7 ฟอง) 350 กรัม	350 กรัม	35 บาท
ต้นหอม 30 กรัม	35 กรัม	5 บาท
ใบแมงลัก 100 กรัม	150 กรัม	10 บาท
น้ำปลาร้า (1 ถ้วยตวง) 180 กรัม	180 กรัม	25 บาท
น้ำตาลทราย (3 ช้อนโต๊ะ) 30 กรัม	30 กรัม	1.5 บาท
ส่วนผสมเครื่องแกง		
กระเทียม 100 กรัม	110 กรัม	11 บาท
หอมแดง 125 กรัม	130 กรัม	12.5 บาท
ตะไคร้ 65 กรัม	75 กรัม	7 บาท
กะปิ 30 กรัม	30 กรัม	3 บาท
พริกขี้หนูแห้ง 30 กรัม	35 กรัม	2 บาท

รวม 317 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
2. ปอกหิวปลี แกะเอาเฉพาะส่วนอ่อน ซอยตามขวางเป็นครึ่งวงกลม แช่น้ำมะนาวหรือน้ำส้มมะขามเปียก
3. นำหมูสับ เครื่องแกงจากข้อ 1 และ หิวปลี ผสมให้เข้ากัน ปุ้งรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำตาลทราย ผสมให้เข้ากัน ใส่ไข่ไก่ ใบแมงลัก ต้นหอม ผสมให้เข้ากัน
4. นำส่วนผสมใส่พิมพ์ขนาด 8" x 8" ใช้ใบตองปิดหน้า นำไปนึ่ง 30 - 40 นาที หรือจนสุก ยกลงจัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 55 กรัม

หมกหิวปลี ขนาด 2 x 2 นิ้ว 1 ชั้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 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)		
76	4	4	5	17.96	0.69	22.48	0.22	0.07	5.7	0.86	206.91

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 21 : 50 : 29