

# หมี่กะทิอีสาน



# หมี่กะทิอีสาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูบด	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	100 บาท
กุ้งสับ	500 กรัม	750 กรัม	135 บาท
หัวกะทิ (11 ถ้วยตวง)	2.8 ลิตร	2.8 ลิตร	196 บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน) (8 ถ้วยตวง)	4 ลิตร	2 ลิตร	140 บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	300 กรัม	300 กรัม	30 บาท
ไข่ไก่	20 ฟอง	20 ฟอง	80 บาท
เต้าเจี้ยวขาวโกลกละเอียด (2 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม	8 บาท
ถั่วลิสงบด	340 กรัม	340 กรัม	56 บาท
น้ำมะขามเปียก (2 + 1/2 ถ้วยตวง) (มะขามเปียกต่อน้ำ 1:1.5 ส่วน)	700 กรัม	470 กรัม	47 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง)	200 กรัม	200 กรัม	5 บาท
น้ำตาลทราย (2 ถ้วยตวง)	400 กรัม	400 กรัม	10 บาท
เส้นเล็กลวกสุก (เส้นเล็กแห้ง 2 กิโลกรัม)	4 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	50 บาท
น้ำมันพืช (2 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	30 กรัม	2 บาท
น้ำสะอาด (8 ถ้วยตวง)	2 ลิตร	-	-
<b>ผักสด</b>			
ถั่วงอก	750 กรัม	750 กรัม	15 บาท
ใบกุยฉ่าย	50 กรัม	100 กรัม	5 บาท
ใบบวบก/ห้วปลี/สะเม็ก	100 กรัม	110 กรัม	5 บาท

**รวม 884 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เส้นเล็กลวกจนสุก ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ นำไปคลุกเคล้ากับน้ำมันเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน พักไว้
- ตั้งหม้อใช้ไฟปานกลาง ใส่หัวกะทิ 300 กรัม ตามด้วยน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดจนมีกลิ่นหอม และกะทิแตกมัน
- ใส่หมูบด กุ้งสับ เต้าเจี้ยวขาวโกล และหางกะทิ ต้มจนเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทรายและน้ำมะขามเปียก
- ตอกไข่ใส่ถ้วยคนให้เข้ากัน แล้วใส่ในหม้อ ใช้ทัพพีคนไม่ให้ไข่เป็นก้อน ต้มพอเดือด ใส่ถั่วลิสงบดและหัวกะทิที่เหลือ ปิดไฟ
- จัดเสิร์ฟโดยนำน้ำยากะทิราดลงบนเส้นเล็กลวกสุก พร้อมผักสด



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 240 กรัม

เส้นเล็กลวกสุก	80 กรัม
น้ำยากะทิ	140 กรัม
ใบบวบก/ห้วปลี/สะเม็ก	3 กรัม
กุยฉ่าย	2 กรัม
ถั่วงอก	15 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 18 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)		
438	44	22	15	58.19	3.65	53.37	0.27	0.14	3.21	9.57	1,174.82

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 40 : 46 : 14