

# ทานปลาร้า



# หลนปลาร้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูสับ 600 กรัม	600 กรัม	60 บาท
ไข่ไก่ (5 ฟอง) 250 กรัม	250 กรัม	15 บาท
กะทิ 1,350 กรัม	1,350 กรัม	90 บาท
น้ำปลาร้าต้มสุก (1 + 3/4 ถ้วยตวง) 340 กรัม	340 กรัม	35 บาท
หอมแดงซอย 300 กรัม	320 กรัม	32 บาท
กระชายซอย 250 กรัม	300 กรัม	35 บาท
ตะไคร้ซอย 150 กรัม	180 กรัม	18 บาท
น้ำมันงาเปือก (1 ถ้วยตวง) 240 กรัม	240 กรัม	24 บาท
น้ำตาลปี๊บ (2 ช้อนโต๊ะ) 40 กรัม	40 กรัม	4 บาท
พริกชี้ฟ้าเขียวแดงหั่นก่อน 1 เซนติเมตร 150 กรัม	160 กรัม	15 บาท
<b>ผักสด</b>		
แตงกวา 2,500 กรัม	2,700 กรัม	40 บาท
ถั่วงอกยาว 750 กรัม	800 กรัม	32 บาท
ผักกาดขาว 750 กรัม	850 กรัม	45 บาท

**รวม 445 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

- นำกะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่หมูสับ หอมแดง ตะไคร้ซอย พริกชี้ฟ้าเขียวแดง และน้ำปลาร้า
- พอกะทิเดือดใส่กระชายซอย ปุ้งรสด้วย น้ำตาลปี๊บ น้ำมันงาเปือก
- ใส่ไข่ไก่ คนให้เข้ากันเพื่อความข้น พอเดือดใส่ใบมะกรูดฉีก  
เดือดอีกครั้งยกลง จัดเสิร์ฟพร้อมผักสด



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หลนปลาร้า	60 กรัม
แตงกวา	50 กรัม
ถั่วงอกยาว	15 กรัม
ผักกาดขาว	15 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 9 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)		
121	8	8	5	40.75	1.64	16.91	0.19	0.13	16.29	2.75	287.57

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 57 : 16