

หลนปลาต้มผักสด



หลนปลาต้มผักสด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปลาต้มต้มแกะเอาแต่เนื้อ	1,600 กรัม	2,400 บาท
กะทิ	450 กรัม	30 บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 : น้ำ 1)	1,000 กรัม	30 บาท
โงโก้ (6 ฟอง)	300 กรัม	30 บาท
ตะไคร้ซอย	300 กรัม	31 บาท
หอมแดงซอย	500 กรัม	50 บาท
พริกขี้หนูสวนเขียวแดง	60 กรัม	15 บาท
ใบมะกรูดฉีก	15 กรัม	3 บาท
น้ำตาลปีบ (1/2 ถ้วยตวง)	180 กรัม	10 บาท
น้ำมะขามเปียก (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	450 กรัม	45 บาท
เกลือ (4 ช้อนโต๊ะ)	40 กรัม	2 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	4 บาท
ผักสด		
แตงกวา	2,500 กรัม	40 บาท
ถั่วงอก	750 กรัม	32 บาท

รวม 514 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- นำกะทิ 450 กรัม ลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือดใส่ตะไคร้ หอมแดงพอแตกมันเล็กน้อย ใส่หางกะทิ รอเดือดอีกครั้ง ใส่ปลาต้มลงไป
- ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ จนเนื้อปลาอยู่ ชิมรสให้เปรี้ยว เค็ม หวาน ใส่โงโก้ให้เข้ากัน
- ใส่พริกขี้หนูสวน และใบมะกรูด คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟพร้อมผักสด



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หลนปลาต้ม	60 กรัม
แตงกวา	50 กรัม
ถั่วงอก	15 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 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	11	4	9	67.46	1.97	19.13	0.08	0.08	9.71	5.49	1001.68

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 38 : 32 : 30