

ซุ๊ปอ่อนรสขม



ซูเปอร์บวบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
บวบเหลี่ยมหันแฉลบ	4	กิโลกรัม	5.2 กิโลกรัม	156 บาท
เนื้อหมูสับ	1	กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	120 บาท
ไข่ไก่	1.5	กิโลกรัม	30 ฟอง	120 บาท
กระเทียมสับหยาบ	80	กรัม	90 กรัม	11 บาท
น้ำปลา	10	กรัม	-	1 บาท
ซอสปรุงรส	100	กรัม	-	4 บาท
ซอสหอยนางรม	100	กรัม	-	6 บาท
น้ำตาลทราย	30	กรัม	-	1 บาท
น้ำมันถั่วเหลือง	110	กรัม	-	6 บาท
น้ำซूप	500	กรัม	-	-

รวม 425 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

วิธีทำ

- นำกระทะขึ้นตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมัน 50 กรัม ไข่ไก่ลงผัดยีพอสุกตักขึ้น
- ใส่น้ำมันที่เหลือพอร้อนใส่กระเทียมผัดให้หอม ใส่หมูลงผัดพอสุก ใสบวบ ใส่น้ำซूप และไข่ปรุงรสด้วย น้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาล คนให้เข้ากันชิมรส พอสุกยกกลง จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

บวบเหลี่ยม	80	กรัม (12 ชิ้น)
หมูสับ	20	กรัม (1½ ช้อนโต๊ะ)
ไข่	30	กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 9-14 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)		
141	6	9	9	24.86	1.31	67.12	0.29	0.15	3.79	1.19	306.2

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 56 : 26