

แกงคั่วไก่ตำขวง



แกงคั่วไก่ตำขวาน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นชิ้น □ 1 x 1 นิ้ว	3 กิโลกรัม	263 บาท
มะละกอสับหยาบๆ	2 กิโลกรัม	38 บาท
มะเขือพวง	500 กรัม	48 บาท
สะตอแกะเมล็ดผ่าครึ่ง	500 กรัม	100 บาท
ใบมะกรูดฉีก	20 กรัม	1 บาท
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	200 กรัม	26 บาท
กะปิ	160 กรัม	16 บาท
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม	60 บาท
หางกะทิ	3 กิโลกรัม	90 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140 กรัม	7 บาท
น้ำตาลปีบ (2 ช้อนโต๊ะ)	40 กรัม	2 บาท

รวม 651 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงคั่ว กะปิ เคี่ยวให้เดือด
- ใส่สะโพกไก่ เคี่ยวจนพอสุกนุ่ม เติมหางกะทิ ใส่มะละกอ มะเขือพวง สะตอ และใบมะกรูด และปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ พอเดือด ปิดไฟ ยกลงจากเตา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 145 กรัม

สะโพกไก่	45 กรัม
มะละกอ	40 กรัม
มะเขือพวง	10 กรัม
สะตอ	10 กรัม
น้ำแกง	40 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
245	11	17	12	52.51	1.51	8.38	0.08	0.16	16.74	3.18	749.27

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 63 : 20