

โก๋ต้มมันกับฟัก



ไก่ต้มหมื่นกับผัก

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
อกไก่หั่นชิ้น \square 1 x 1 นิ้ว	3 กิโลกรัม	210 บาท
ผักแก่หั่นชิ้นพอคำ	4 กิโลกรัม	75 บาท
กระเทียมบุบพอแตก	120 กรัม	7 บาท
หอมแดงบุบพอแตก	120 กรัม	12 บาท
ตะไคร้หั่นท่อนบุบ	160 กรัม	6 บาท
พืชมั่นปอกเปลือกหั่นแฉ่ง	120 กรัม	10 บาท
สั้บแกก	20 กรัม	20 บาท
เกลือไทย (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	1 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	6 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	1 บาท
น้ำเปล่าสำหรับต้ม	6 กิโลกรัม	-

รวม 348 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ และพืชมั่น ต้มให้เดือด
2. ใส่ไก่ หมั่นซอ้ฟอง จากนั้นใส่สั้บแกก เกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย
3. ใส่ผัก เคี่ยวจนผักสุกนุ่ม ปิดไฟ ยกออกจากเตา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 185 กรัม

อกไก่	45 กรัม
ผักเขียว	80 กรัม
น้ำแกง	60 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 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)		
170	6	10	14	21.22	0.7	2.9	0.06	0.12	25.24	1.07	568.34

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 15 : 51 : 34