

ไก่ต้มใบชะมวง



ไก่ต้มใบชะมวง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สะโพกไก่	3.4 กิโลกรัม	3.4 กิโลกรัม	255 บาท
ใบชะมวง	1 กิโลกรัม	1.45 กิโลกรัม	29 บาท
กระเทียมบุบพอแตก	80 กรัม	88 กรัม	5 บาท
หอมแดงบุบพอแตก	80 กรัม	88 กรัม	8 บาท
ตะไคร้บุบหั่นท่อน 1 นิ้ว	80 กรัม	112 กรัม	3 บาท
สับแวก	10 กรัม	10 กรัม	5 บาท
เกลือ (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	40 กรัม	1 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	160 กรัม	160 กรัม	8 บาท
น้ำตาลทราย (3 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
น้ำเปล่า (32 ถ้วยตวง)	8 กิโลกรัม	-	-

รวม 315 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ล้างสะโพกไก่ให้สะอาด เลาะกระดูกออก และหั่นให้เป็น 4 ชิ้นต่อสะโพก
- นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ พอเดือดใส่กระเทียม หอมแดง ตะไคร้
- ใส่ไก่ เกลือ พอเดือดช้อนฟองทิ้งจนหมด
- นำใบชะมวงมาล้างและฉีกให้ขาดและใส่ลงไปหม้อ ตามด้วยสับแวก เคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลทราย พอไก่และใบชะมวงสุกนุ่มดีแล้ว ปิดไฟ ยกลง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	40-45 กรัม (2 ชิ้น)
ใบชะมวง	20 กรัม
น้ำแกง	80 กรัม

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)		
158	5	11	11	20.93	0.82	14.83	0.13	0.14	4.34	0.72	626.11

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 60 : 28