

ไก่ต้มหน่อไม้สด



ไก่ต้มหน่อไม้สด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นชิ้น \square 1 x 1 นิ้ว	3 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม 300 บาท
หน่อไม้สดฝานเป็นแว่นบางๆ	2.5 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม 80 บาท
รากผักชีบุบ	30 กรัม	30 กรัม 3 บาท
กระเทียมบุบ	100 กรัม	110 กรัม 6 บาท
พริกไทยบุบ	20 กรัม	20 กรัม 2 บาท
เกลือไทย (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	40 กรัม 1 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	120 กรัม 6 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	40 กรัม 1 บาท
ผักชีหั่นหยาบๆ	40 กรัม	52 กรัม 3 บาท
น้ำเปล่าสำหรับต้ม	8 กิโลกรัม	8 กิโลกรัม -

รวม 402 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่หน่อไม้ ต้มไฟอ่อนจนหน่อไม้หายรสฝืด
2. ใส่ไก่ พอเดือด ช้อนฟองออก ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยปรุงรสด้วย เกลือ น้ำปลา และน้ำตาลทราย
3. เคี่ยวจนไก่นุ่ม ใส่ผักชี ปิดไฟ ยกออกจากเตา



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 155 กรัม

สะโพกไก่	45 กรัม
หน่อไม้	50 กรัม
น้ำแกง	60 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)		
146	5	10	10	15.9	0.59	4.1	0.04	0.14	1.02	1.05	560.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 13 : 59 : 28