

ไก่ผัดสับปะรด



ไก่ผัดสับปะรด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
อกไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ	3 กิโลกรัม	207 บาท
สับปะรดหั่นชิ้นพอคำ	4 กิโลกรัม	127 บาท
กระเทียมสับ	120 กรัม	7 บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	120 กรัม	6 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1 นิ้ว	140 กรัม	6 บาท
กะปิ	40 กรัม	4 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	4 บาท
ซีอิ๊วขาว (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	3 บาท
น้ำมันหอย (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	14 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	1 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	3 บาท

รวม 382 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียม ผัดให้หอม ใส่กะปิ และไก่ลงผัดพอสุก
- ใส่สับปะรด และพริกชี้ฟ้าแดง ผัดรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย
- ผัดจนสับปะรดสุกนุ่ม ใสต้นหอมผัดพอเข้ากัน ปิดไฟ ยกลง



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่ 45 กรัม (5-7 ชิ้น)
สับปะรด 70 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8 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)		
215	14	11	14	17.02	0.78	11.27	0.12	0.14	12.69	11.57	438.46

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 46 : 27