

# ไก่สามรส



# ไก่สามรส

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นชิ้น <input type="checkbox"/> 1 x 1 นิ้ว	4 กิโลกรัม	5.5 กิโลกรัม
กระเทียม	100 กรัม	110 กรัม
หอมแดง	100 กรัม	110 กรัม
สั้บแกก	20 กรัม	20 กรัม
เกลือป่น (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20 กรัม	20 กรัม
ซีอิ๊วขาว (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	80 กรัม
ซีอิ๊วดำ (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	40 กรัม
น้ำตาลปีบ (1 ถ้วยตวง)	320 กรัม	320 กรัม
น้ำเปล่า	800 กรัม	800 กรัม

รวม 470 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- โพลกกระเทียมกับหอมแดงพอหยาบๆ นำมาหมักกับสะโพกไก่ ใส่เกลือป่น ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำตาลปีบ สั้บแกก หมักรวมกันประมาณ 20 นาที
- นำไก่ที่หมักไว้ใส่หม้อ นำขึ้นตั้งไฟ ผัดให้ไก่พอสุก เติมน้ำเปล่าลงไป
- เคี่ยวต่อจนไก่สุกนุ่ม และน้ำลวกขลุก ปิดไฟ ยกออกจากเตา



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 10 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 80 กรัม

สะโพกไก่ 60 กรัม  
น้ำแกง 20 กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
200	9	12	13	14.4	1.44	4.15	0.04	0.16	0.52	6.67	424.97

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 56 : 26