

# ขนมมันสำปะหลัง



# ขนมมันสำปะหลัง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
<b>ส่วนผสมตัวขนม</b>		
เนื้อมันสำปะหลังสด 3 กิโลกรัม	4.5 กิโลกรัม	90 บาท
น้ำตาลทราย (3 + 3/4 ถ้วยตวง) 600 กรัม	600 กรัม	15 บาท
<b>ส่วนผสมหน้าขนม</b>		
กะทิ (จากมะพร้าวขูดขาว) 1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	90 บาท
แป้งข้าวเจ้า 200 กรัม	200 กรัม	8 บาท
เกลือป่น (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา) 20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง) 40 กรัม	40 กรัม	1 บาท
<b>รวม 205 บาท</b>		

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมันสำปะหลัง ล้างให้สะอาด ขูดด้วยที่ขูดชนิดละเอียด ให้เป็นเนื้อละเอียด จากนั้นนำมาผสมกับน้ำตาลทราย
2. ตักใส่พิมพ์ขนาด 8x8 นิ้ว จำนวน 2 พิมพ์ นึ่งในลังถึงประมาณ 25 นาที จนสุก
3. ทำหน้าขนมโดยการผสมกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ และน้ำตาลเข้าด้วยกัน จากนั้นเทบนขนมในข้อที่ 2 แล้วนึ่งต่ออีก 10 นาที เมื่อสุกแล้วยกออกจากเตา พักให้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้น โดย 1 ถาด จะตัดได้ 25 ชิ้น



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 4 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 80 -100 กรัม (2 ชิ้น)

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)		
163	34	2	1	9	0.53	0	0.01	0	0.2	12.54	156.23

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 84 : 14 : 2