

ข้าวผัดปลาเค็ม



ข้าวผัดปลาเค็ม

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวสารหอมมะลิเก่า	2.5 กิโลกรัม	88 บาท
น้ำสำหรับหุงข้าว	-	-
ปลาอินทรีเค็ม	600 กรัม	180 บาท
อกไก่สับ	2 กิโลกรัม	161 บาท
กระเทียมสับ	60 กรัม	4 บาท
หอมแดงซอย	60 กรัม	6 บาท
คะน้าหั่นชิ้นพอคำ	500 กรัม	17 บาท
ไข่ไก่	20 ฟอง	80 บาท
น้ำปลา (2 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	2 บาท
น้ำมันหอย (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	6 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง)	80 กรัม	2 บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดปลา 3 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม	1 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัดข้าว (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	4 บาท
ผักชีเด็ดใบสำหรับโรยหน้า	40 กรัม	3 บาท
แตงกวาหั่นแว่นสำหรับทำเครื่องเคียง (13 ลูก)	1.2 กิโลกรัม	42 บาท
มะนาวหั่น 4 ชิ้นต่อ 1 ลูกสำหรับทำเครื่องเคียง (7 ลูก)	600 กรัม	42 บาท

รวม 638 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- หุงข้าวโดยข้าวขาวประมาณ 2 น้ำ และหุงด้วยหม้อหุงข้าว เมื่อข้าวสุกแล้วให้เทออกจากหม้อ ปล่อยให้เย็นในถาด
- ทอดปลาอินทรีเค็มให้สุก แทะเอาแต่น้ำมันเป็นชั้นเล็กๆ พักไว้
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียม หอมแดง ผัดให้สุกเหลือง ตอกไข่ลงไป ผัดให้สุก
- ใส่ไก่สับลงไปผัด ตามด้วยผักคะน้า ผัดให้สุก ใส่ข้าวสวย ปลาเค็ม และปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันหอย และน้ำตาลทราย
- ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลง ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยผักชี วางแตงกวา และมะนาว



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวผัด	170 กรัม (2 + 1/2 ถ้วย)
ผักชี	1-2 กรัม
แตงกวา	20 กรัม
มะนาว	1 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13 บาท

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)		
352	46	10	21	47.23	1.3	62.97	0.12	0.17	15.93	2.59	1,000.54

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 52 : 24 : 24