

# ต้มเค็มกะทิเมืองคอน



# ต้มเค็มกะทิเมืองคอน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2 กิโลกรัม	1.74 กิโลกรัม	348 บาท
หน่อไม้สดสับ	2 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	60 บาท
ยอดมะพร้าวหั่นชิ้นพอคำ	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	50 บาท
สะตอแกะเป็นเม็ดผ่าครึ่ง	300 กรัม	300 กรัม	150 บาท
ชะอมเด็ดใบ	200 กรัม	350 กรัม	35 บาท
กุ้งแห้ง	40 กรัม	40 กรัม	20 บาท
พริกไทยเม็ด	6 กรัม	6 กรัม	5 บาท
หอมแดงซอย	100 กรัม	110 กรัม	10 บาท
กะปิ	60 กรัม	60 กรัม	6 บาท
เกลือ (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	40 กรัม	1 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	100 กรัม	5 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	40 กรัม	1 บาท
หางกะทิ (20 ถ้วยตวง)	5 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	150 บาท

รวม 841 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

1. โขลกกุ้งแห้ง พริกไทยเม็ด หอมแดงซอย และกะปิเข้าด้วยกันให้ละเอียด พักไว้
2. นำหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่หน่อไม้สดสับลงไปต้มให้สุกนุ่ม
3. ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไป พอเดือดใส่ยอดมะพร้าว กุ้งสด สะตอ
4. เปรูรสด้วยเกลือ น้ำปลา และน้ำตาลทราย และใส่ชะอมลงไป พอเดือด ปิดไฟ ยกลง



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

กุ้ง	20 กรัม (3-4 ตัว)
ผักรวมกัน	60 กรัม
น้ำแกง	80 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 17 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)		
138	7	9	8	85.99	1.37	19.66	0.06	0.08	4.26	0.87	612.7

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 20 : 57 : 23