

ลาบหุโตะฮา



ลาบหมูโทเฮา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูสับ	3.5 กิโลกรัม	3.5 กิโลกรัม	420 บาท
น้ำปลา (สำหรับรวนหมู)	250 กรัม	-	-
ตับหมู (หั่นบางๆ)	350 กรัม	350 กรัม	46 บาท
หนังหมู	350 กรัม	350 กรัม	25 บาท
หอมแดงซอยตามยาว	250 กรัม	275 กรัม	22 บาท
ผักชีฝรั่งซอย	140 กรัม	155 กรัม	9 บาท
ต้นหอมซอย	100 กรัม	110 กรัม	6 บาท
ใบสะระแหน่	50 กรัม	70 กรัม	7 บาท
น้ำปลา	250 กรัม	-	10 บาท
น้ำมะนาว	290 กรัม	18 ผล	90 บาท
พริกป่น	14 กรัม	-	4 บาท
ข้าวคั่ว	160 กรัม	-	32 บาท
แตงกวาหั่นหนา ½ ซม.	500 กรัม	575 กรัม	17 บาท
ถั่วงอกยาวหั่นท่อน 3 นิ้ว	500 กรัม	550 กรัม	39 บาท

รวม 727 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

วิธีทำ

- นำเนื้อหมูรวนกับน้ำปลา ใส่ น้ำปลา 70 กรัม ใส่ตับหมูและหนังหมู คนพอเข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น และข้าวคั่ว คนให้เข้ากัน ชิมรส
- ใส่หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย และใบสะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
- ตักใส่จานเสิร์ฟ พร้อมกับแตงกวา ถั่วงอกยาว



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ลาบหมู	100	กรัม (½ ถ้วยตวง)
แตงกวา	10	กรัม (3-5 ชิ้น)
ถั่วงอกยาว	10	กรัม (5-6 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 15-20 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)		
170	6	9	16	23.8	2.13	320.08	0.34	0.30	8.10	0.83	553.48

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 14 : 49 : 37