

ผัดสะตอวุ้นเส้นกับกุ้ง



ผัดสะตออุ่นเส้นกับกุ้ง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สะตอแกะเป็นเม็ดผ่าครึ่ง	700 กรัม	350 บาท
อุ่นเส้นแช่น้ำพอนิ่ม ตัดเป็นเส้นยาว 3 นิ้ว	2 กิโลกรัม	187 บาท
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2 กิโลกรัม	348 บาท
ใบมะกรูดฉีก	20 กรัม	1 บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นตามขวาง	160 กรัม	8 บาท
กระเทียมหั่นหยาบ	120 กรัม	7 บาท
หอมแดงหั่นหยาบ	120 กรัม	12 บาท
กะปิ	40 กรัม	4 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	4 บาท
น้ำมันหอย (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	14 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	60 กรัม	2 บาท
ซอสพริก (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	5 บาท
น้ำสต็อก	600 กรัม	4 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	120 กรัม	5 บาท

รวม 951 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม หอมแดง และกะปิรวมกัน ให้พอละเอียด พักไว้
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม
3. ใส่กุ้งลงไปผัดพอสุก ใส่อุ่นเส้น และปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมันหอย น้ำตาลทราย และซอสพริก ผัดให้เข้ากัน ใส่สะตอ และใบมะกรูดลงไปผัดไฟแรงๆ สักครู่ ปิดไฟ ยกลง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 19 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

อุ่นเส้น	70 กรัม
กุ้ง	20 กรัม (3-4 ตัว)
สะตอ	10 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)		
142	22	4	6	62.02	1.38	20.5	0.04	0.05	6.83	1.93	361.23

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 61 : 22 : 17