

ลูกชิ้นปลาผัดกะเพรา



ลูกชิ้นปลาผัดกะเพรา

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ลูกชิ้นปลาผัดครั้ง	2 กิโลกรัม	120 บาท
ถั่วงอกยาวลวกหั่นท่อนละ 1 เซนติเมตร	1.1 กิโลกรัม	45 บาท
ข้าวโพดอ่อนลวกหั่นท่อนละ 1 เซนติเมตร	1.3 กิโลกรัม	65 บาท
แครอทลวกหั่น <input type="checkbox"/> เล็ก	1.2 กิโลกรัม	48 บาท
ใบกะเพรา	400 กรัม	30 บาท
พริกขี้หนูสีเขียวและแดงสับ	50 กรัม	5 บาท
กระเทียมสับ	110 กรัม	6 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม	8 บาท
ซอสหอยนางรม (1 ถ้วยตวง)	240 กรัม	17 บาท
ซีอิ๊วดำ (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	50 กรัม	1 บาท
น้ำซุปล	500 กรัม	4 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	120 กรัม	5 บาท

รวม 355 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่พริกขี้หนูและกระเทียมสับ ผัดให้หอม
- ใส่ลูกชิ้นปลา ถั่วงอกยาว ข้าวโพดอ่อน และแครอท
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย น้ำซุปล เเร่งไฟแรงใส่ใบกะเพรา
- ปิดไฟ ยกออกจากเตา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 90 กรัม

ลูกชิ้นปลา	40 กรัม
ถั่วงอกยาว	15 กรัม
ข้าวโพดอ่อน	15 กรัม
แครอท	15 กรัม
ใบกะเพรา	5 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 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)		
85	8	3	8	76.62	1.26	116.98	0.05	0.1	16.19	3.25	594.03

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 28 : 35