

ไข่ต้มราดซอสน้ำพริกอ่อน



ไข่ต้มราคาขอส่น้ำพริกอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไข่ไก่ ต้มและแกะเปลือก	2.5	กิโลกรัม (50 ฟอง)	50 ฟอง	167 บาท
พริกแห้งแกะเมล็ด	35	กรัม	40 กรัม	3 บาท
เกลือไอโอดีน	45	กรัม (3 ช้อนโต๊ะ)	-	0.5 บาท
กระเทียมซอย	180	กรัม	200 กรัม	10 บาท
หอมแดงซอย	150	กรัม	170 กรัม	19 บาท
ถั่วเน่าบึงป็น	75	กรัม	5 แผ่น	25 บาท
น้ำมันถั่วเหลือง	50	กรัม (¼ ถ้วย)	-	2 บาท
เนื้อหมูบด	500	กรัม	-	63 บาท
มะเขือเทศลูกเล็กผ่า 4	1	กิโลกรัม	1,100 กรัม	40 บาท
น้ำซूप	2	กิโลกรัม	-	-
ซอสมะเขือเทศ	225	กรัม	-	19 บาท
ข้าวโพดฝาน	500	กรัม	600 กรัม	23 บาท
ถั่วแดงต้มสุกโวกหยาบ	500	กรัม	250 กรัม (ดิบ)	42 บาท
ต้นหอมซอย	20	กรัม	30 กรัม	1 บาท
ผักชีซอย	10	กรัม	20 กรัม	0.5 บาท
ถั่วฝักยาว	1.25	กิโลกรัม	1.4 กิโลกรัม	63 บาท
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม	1.8 กิโลกรัม	18 บาท
				รวม 496 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

วิธีทำ

- ล้างไข่ให้สะอาด ใส่ไข่ในน้ำ ต้มใช้ไฟปานกลางพอไอน้ำขึ้นจับเวลา 20 นาที หมั่นคนเพื่อให้ไข่แดงอยู่ตรงกลาง พอครบ 20 นาทีตักขึ้นแช่น้ำเย็น
- หั่นพริกแห้งแช่น้ำพอนุ่ม กรองเอาแต่พริกบับน้ำให้หมด
- โวกพริกกับเกลือให้ละเอียดใส่ กระเทียม หอมแดง ถั่วเน่า ตักขึ้น
- ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องที่โวกให้หอม ใส่เนื้อหมู ใส่มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากันเติมน้ำซूप ใส่ซอสมะเขือเทศ ข้าวโพดฝาน ถั่วแดงต้มสุก โวกพอเข้ากัน เคี่ยวพอน้ำปรุงรสด้วยเกลือไอโอดีน ตักขึ้นโรยด้วยผักชี ต้นหอม
- ตักราดบนไข่ต้ม รับประทานกับผักสด



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไข่ต้ม 1 ฟอง	50	กรัม
เนื้อหมู	10	กรัม (2 ช้อนชา)
ข้าวโพด	10	กรัม (2 ช้อนชา)
ถั่วแดงต้ม	10	กรัม (2 ช้อนชา)
มะเขือเทศ	20	กรัม (1 1/3 ช้อนโต๊ะ)
ถั่วฝักยาว	25	กรัม (1 2/3 ช้อนโต๊ะ)
แตงกวา	25	กรัม (1 2/3 ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13-15 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)		
178	14	8	12	56.18	2.12	85.10	0.26	0.26	17.33	2.63	536.79

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 32 : 41 : 27