

ผัดวุ้นเส้นข้าวคั่ว



ผัดวุ้นเส้นชาวคอย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไข่ไก่	1.25	กิโลกรัม	25 ฟอง	83 บาท
น้ำมัน	300	กรัม (1 ½ ถ้วยตวง)	-	12.6 บาท
กระเทียมสับ	120	กรัม	200 กรัม	7 บาท
กะหล่ำปลีซอย	2	กิโลกรัม	2.1 กิโลกรัม	40 บาท
มะเขือเทศสีดาหั่น 4 ส่วน	1	กิโลกรัม	1.1 กิโลกรัม	20 บาท
วุ้นเส้นแห้ง (แช่น้ำให้นุ่ม 10 นาที)	800	กรัม	-	176 บาท
น้ำซุป	500	กรัม	-	-
ซีอิ๊วขาว	300	กรัม (1 ¼ ถ้วย)	-	14 บาท
น้ำปลา	30	กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)	-	2 บาท
น้ำตาลทราย	120	กรัม (½ ถ้วย 2 ช้อนโต๊ะ)	-	3 บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	-	3 บาท
พืชม้วนหั่นก่อนยาว 1 นิ้ว	200	กรัม	300 กรัม	7 บาท
				รวม 367.6 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันครึ่งหนึ่งลงในกระทะพอร้อนใส่ไข่ผัดสุกตักขึ้น พักไว้
- ใส่น้ำมันที่เหลือ ใส่กระเทียมเจียว พอเหลืองใส่กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ลงผัดใช้ไฟแรง ใส่วุ้นเส้นเติมน้ำซุป พอวุ้นเส้นนุ่ม
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา น้ำตาล พริกไทยป่น พืชม้วน ใส่ไข่ที่เตรียมไว้คลุกให้เข้ากัน



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10-13 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

วุ้นเส้น	40	กรัม (2 2/3 ช้อนโต๊ะ)
กะหล่ำปลี	40	กรัม (2 2/3 ช้อนโต๊ะ)
ไข่ไก่	25	กรัม (1/2 ฟอง)
มะเขือเทศ 5 ชิ้น	20	กรัม (1 1/3 ช้อนโต๊ะ)
พืชม้วน	4	กรัม (1 ช้อนชา)

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)		
149	14	8	5	38.88	0.99	66.69	0.06	0.14	18.42	4.06	683.78

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 51 : 13