

แกงส้มปลาทุฝักรวม



แกงส้มปลาทุฝักรวม

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปลาทุสดควักไส้ออกหั่นครึ่งตัวตามขวาง	1.9 กิโลกรัม	กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	270 บาท
มะละกอบั่นชิ้นพอคำ	1.75 กิโลกรัม	กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	63 บาท
แครอทหั่นชิ้นพอคำ	800 กรัม	กรัม	1 กิโลกรัม	35 บาท
กะหล่ำดอกหั่นชิ้นพอคำ	1.75 กิโลกรัม	กิโลกรัม	2.7 กิโลกรัม	68 บาท
น้ำปล่า	8 กิโลกรัม	กิโลกรัม	-	-
น้ำปลา	120 กรัม	กรัม	120 กรัม	4 บาท
เกลือไทย	20 กรัม	กรัม	20 กรัม	1 บาท
น้ำตาลปีบ	100 กรัม	กรัม	100 กรัม	4 บาท
น้ำมะขามเปียก	240 กรัม	กรัม	240 กรัม	16 บาท
น้ำมะนาว	120 กรัม	กรัม	300 กรัม	18 บาท
น้ำพริกแกงส้มใต้	140 กรัม	กรัม	140 กรัม	18 บาท
กะปิ	30 กรัม	กรัม	30 กรัม	4 บาท

รวม 501 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

วิธีทำ

- นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำพริกแกง และกะปิ ต้มให้เดือด
- ใส่มะละกอ แครอท และกะหล่ำดอก พอสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลปีบ และน้ำมะขามเปียก
- ใส่ปลาทุฝักรวม เมื่อปลาทุฝักรวมสุกดีแล้ว ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ปลาทุ	1 ชิ้น
ฝักรวม	90 กรัม
น้ำแกง	85 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 10 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)		
91	9	2	9	46.66	1.68	63.31	0.09	0.19	37.29	5.6	637.97

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 39 : 21 : 40