

# ผัดหมี่กะทิปีกชั๊ต



# ผัดหมี่กะทิปีกษได้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ส่วนผสมที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เส้นหมี่ขาว (ชนิดแห้ง)	1.2	กิโลกรัม	1.2	กิโลกรัม	67 บาท
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	2	กิโลกรัม	3.65	กิโลกรัม	548 บาท
กะทิ	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	108 บาท
น้ำปลา	120	กรัม	120	กรัม	4 บาท
น้ำตาลปีบ	120	กรัม	120	กรัม	4 บาท
น้ำมันหอย	270	กรัม	270	กรัม	17 บาท
น้ำส้มสายชู	120	กรัม	120	กรัม	4 บาท
ถั่วงอกเด็ดหาง	800	กรัม	1.05	กิโลกรัม	21 บาท
ต้นหอมหั่น 1 นิ้ว	200	กรัม	230	กรัม	10 บาท
ไข่ไก่	10	ฟอง	10	ฟอง	40 บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดไข่	25	กรัม	25	กรัม	1 บาท
แตงกวาหั่นแฉลบตามขวาง 1 ซม.	1.5	กิโลกรัม	1.8	กิโลกรัม (50 ลูก)	54 บาท
มะนาวหั่น 4 ชั้นต่อลูก	450	กรัม	515	กรัม (13 ลูก)	31 บาท
น้ำพริกแกง	270	กรัม	-	-	-
<b>ส่วนผสมน้ำพริกแกง</b>					
พริกแห้งเม็ดใหญ่	60	กรัม	75	กรัม	7 บาท
พริกไทย	10	กรัม	10	กรัม	9 บาท
กระเทียมซอยละเอียด	200	กรัม	230	กรัม	10 บาท
หัวหอมซอยละเอียด	120	กรัม	140	กรัม	4 บาท
เต้าเจี้ยว	90	กรัม	90	กรัม	4 บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	4 บาท

**รวม 947 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

## วิธีทำ

- นำเส้นหมี่แช่น้ำประมาณ 10 นาที
- พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม แล้วบิบน้ำออก
- โขลกน้ำพริกแกงให้ละเอียด โดยโขลกพริกไทย พริก กระเทียม หอมแดง กะปิ และเต้าเจี้ยว ตามลำดับ
- นำกระทะตั้งไฟใส่กะทิ เคี่ยวให้แตกมันเล็กน้อย ใส่พริกแกงลงไปผัดให้หอม
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันหอย น้ำส้มสายชู จากนั้นใส่กุ้งและเส้นหมี่ลงไปผัดให้สุก ใส่ถั่วงอก และต้นหอม ผัดให้สุก
- ทำไข่ฝอยโดย ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน นำไข่กลอกบนกระทะให้เป็นแผ่นบาง รอนจนสุก นำมาฉีกเป็นเส้นฝอยๆ
- ตักผัดหมี่กะทิปีกษได้ใส่จาน โรยด้วยไข่เจียวหั่นเส้น รับประทานกับแตงกวา และมะนาว



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เส้นหมี่	ถั่วงอก	ต้นหอม	140	กรัม
กุ้ง			30	กรัม
ไข่ฝอย			10	กรัม
แตงกวา			30	กรัม (1 ลูก)
มะนาว			1	ชั้น

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 19 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)		
244	26	11	10	98.57	3.29	42.17	0.07	0.13	13.77	6.7	641.56

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 42 : 41 : 17