

มีสมันไก่ปักซี่ใต้



มีสมันโก่ปักซี่ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นครึ่ง	3.65 กิโลกรัม	4.6 กิโลกรัม (25 ชิ้น)	368 บาท
หัวกะทิ	3 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	216 บาท
หางกะทิ	4.5 กิโลกรัม	4.5 กิโลกรัม	162 บาท
ถั่วลิสงคั่ว	240 กรัม	250 กรัม	20 บาท
หอมหัวใหญ่หั่น 8 ชั้น/หัว	1.3 กิโลกรัม	1.4 กิโลกรัม	56 บาท
มันเทศต้มพอสุกหั่นเป็นชิ้น 1x1 นิ้ว	3.5 กิโลกรัม	4.7 กิโลกรัม	118 บาท
ใบกระวาน	10 กรัม	10 กรัม	7 บาท
ลูกกระวาน	10 กรัม	10 กรัม	7 บาท
น้ำปลา	100 กรัม	100 กรัม	3 บาท
น้ำตาลปีบ	200 กรัม	200 กรัม	7 บาท
น้ำมะขามเปียก	160 กรัม	160 กรัม	11 บาท
น้ำพริกแกงมีสมัน	500 กรัม	500 กรัม	70 บาท
น้ำมันสำหรับทอดไก่	100 กรัม	100 กรัม	3 บาท

รวม 1,048 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

วิธีทำ

- นำไก่ไปทอดในน้ำมันพอหนังตั้ง แล้วหั่นไก่เป็นสองชิ้น
- เคี้ยวสะโพกไก่ ถั่วลิสงคั่ว กับหางกะทิจนนุ่ม
- คั่วใบกระวานและลูกกระวาน บีบพอแตก สำหรับลอยในแกง
- ผัดน้ำพริกแกงกับหัวกะทิให้สุกหอม จนกะทิแตกมันค่อยๆ เติมหัวกะทิทีละน้อยจนหมด ตักใส่หม้อไก่ ใส่ลูกกระวาน ใบกระวาน พอเดือดปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ชิมรส 3 รส เมื่อรสดีแล้วใส่หอมใหญ่ มันเทศ ซิมรสต่อไปจนน้ำแกงข้น ปิดไฟ ยกลง



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	1	ชิ้น
มันเทศ	50	กรัม (4-5 ชิ้น)
หอมใหญ่	35	กรัม
น้ำแกง	70	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 21 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)		
556	32	40	20	115.14	3.97	66.09	0.14	0.22	31.42	8.57	803.79

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 63 : 14