ข้าวหน้าไก่กอและ

ข้าวหน้าไก่กอและ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสารหอมมะลิ	2.5	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	94.5	บาท
น้ำสำหรับหุงข้าว	3.25	กิโลกรัม	0	กิโลกรัม	0	บาท
สะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นครึ่ง	3.65/25	กิโลกรัม/ชิ้น	3.65/25	กิโลกรัม/ชิ้น	219	บาท
กระเทียมกลีบใหญ่ซอยโขลก	120	กรัม	132	กรัม	7.9	บาท
ผงขมิ้น	20	กรัม	20	กรัม	8	บาท
เกลือ	20	กรัม	20	กรัม	0.2	บาท
นมข้นจืด	300	กรัม	300	กรัม	16.4	บาท
ส่วนผสมเครื่องแกงไก่กอและ						
พริกชี้ฟ้าแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำพอนิ่ม	20	กรัม	24	กรัม	1.9	บาท
หอมแดงซอย	80	กรัม	88	กรัม	5.3	บาท
กระเทียมกลีบใหญ่ซอย	40	กรัม	44	กรัม	2.6	บาท
ลูกผักชีคั่วป่น	8	กรัม	8	กรัม	4.7	บาท
ยี่หร่าคั่วป่น	4	กรัม	4	กรัม	2	บาท
อบเชยคั่วป่น	4	กรัม	4	กรัม	3.8	บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	3	บาท
หัวกะทิ	300	กรัม	300	กรัม	18	บาท
หางกะทิ	930	กรัม	465	กรัม	28	บาท
น้ำมะขามเปียก	60	กรัม	60	กรัม	7.4	บาท
น้ำตาลปี๊บ	120	กรัม	120	กรัม	4.8	บาท
น้ำปลา	40	กรัม	40	กรัม	1.4	บาท
น้ำมันพืช	40	กรัม	40	กรัม	1.5	บาท
ส่วนผสมกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา						
กะหล่ำปลีหั่นชิ้นพอคำ	3	กิโลกรัม	3.39	กิโลกรัม	54.2	บาท
กะเทียมกลีบใหญ่สับละเอียด	60	กรัม	66	กรัม	4	บาท
น้ำปลา	100	กรัม	100	กรัม	3.4	บาท
น้ำตาลทราย	20	กรัม	20	กรัม	0.4	บาท
น้ำสต๊อก	200	กรัม	200	กรัม	1	บาท
น้ำมันสำหรับผัด	40	กรัม	40	กรัม	1.5	บาท

รวม 494.9 บาท

**ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561*

วิธีทำ

1. หุงข้าวโดยซาวข้าวประมาณ 2 น้ำ และหุงด้วยหม้อหุงข้าวให้สุก
2. หมักไก่กอและโดยนำไก่หมักกับกระเทียมกลีบใหญ่ซอยโขลก ผงขมิ้น เกลือ และนมข้นจืด คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปแช่เย็น 1 ชม.
3. ทำเครื่องแกงไก่กอและโดยโขลกพริกชี้ฟ้าแห้งหั่นท่อนที่แช่น้ำพอนิ่ม หอมแดงซอย กระเทียมกลีบใหญ่ซอย รวมกันให้ละเอียด ใส่ลูกผักชีคั่วป่น ยี่หร่าคั่วป่น อบเชยคั่วป่น และกะปิ โขลกให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยพักไว้
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน นำเครื่องแกงที่โขลกลงผัดจนสุกหอม เติมหัวกะทิผัดต่อจนแตกมัน
5. เติมหางกะทิพอเดือด ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และน้ำปลา เคี่ยวต่อสักพัก ยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็น
6. นำไก่ที่หมักไว้ อบให้ให้สุกทั่วทั้งสองด้าน ประมาณ 20-30 นาที (หากไม่มีเตาอบ ให้ใช้วิธีการนาบกับกระทะ)
7. ทำกะหล่ำปลีผัดน้ำปลาโดย ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมผัดพอสุกเหลือง ใส่กะหล่ำปลีผัดพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลทราย และน้ำสต๊อก ชิมรสให้ออกเค็มนำเล็กน้อย
8. วิธีการจัดเสิร์ฟ ตักข้าวใส่จาน วางไก่ และราดด้วยเครื่องแกงไก่กอและ และเคียงด้วยกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา

หมายเหตุ *หางกะทิได้จากหัวกะทิ 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน ผสมรวมกัน*

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวสวย	120	กรัม
ไก่	60	กรัม (1 ชิ้น)
เครื่องแกงไก่กอและ	20	กรัม
กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา	50	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
391	29	22	21	54.22	1.93	13.47	0.1	0.3	12.57	5.29	562.55

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 29 : 50 : 21