

# คั่วกลิ้งไก่สองสหาย



# คั่วกลิ้งไก่สองสหาย

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้                       | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้      |
|------------------------------------|---------------|-------------------------|
| อกไก่สับหยาบๆ                      | 4 กิโลกรัม    | 4.52 กิโลกรัม 271.2 บาท |
| เครื่องแกงเผ็ดภาคใต้               | 320 กรัม      | 320 กรัม 41.6 บาท       |
| ถั่วงอกยาวลวกหั่นก่อน 1 ซม.        | 1 กิโลกรัม    | 1.1 กิโลกรัม 44 บาท     |
| แครอทต้มสุกกั้งหั่น หั่นเต๋า 1 ซม. | 1 กิโลกรัม    | 1.2 กิโลกรัม 48 บาท     |
| ใบมะกรูดหั่นฝอย                    | 30 กรัม       | 32 กรัม 3 บาท           |
| กะปิ                               | 60 กรัม       | 60 กรัม 6 บาท           |
| น้ำปลา                             | 80 กรัม       | 80 กรัม 2.7 บาท         |
| น้ำตาลปีบ                          | 40 กรัม       | 40 กรัม 1.6 บาท         |
| น้ำสต็อก                           | 1 กิโลกรัม    | 1 กิโลกรัม 5 บาท        |
| น้ำมันพืชสำหรับผัด                 | 60 กรัม       | 60 กรัม 2.2 บาท         |

รวม 425.3 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องแกงเผ็ด และกะปิลงผัดให้หอม
- ใส่อกไก่สับ ผัดให้สุก เติมน้ำสต็อกปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เคี่ยวต่อให้น้ำงวดจนหมด
- ใส่ถั่วงอกยาว และแครอทที่เตรียมไว้ และใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 6 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

|            |         |
|------------|---------|
| เนื้อสัตว์ | 60 กรัม |
| ผักรวมกัน  | 40 กรัม |

| พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | โปรตีน<br>(กรัม) | แคลเซียม<br>(มิลลิกรัม) | เหล็ก<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน                               |                             |                             |                           | น้ำตาล<br>(กรัม) | โซเดียม<br>(มิลลิกรัม) |
|-------------------------|------------------------|-----------------|------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|
|                         |                        |                 |                  |                         |                      | วิตามิน เอ<br>(ไมโครกรัม<br>อาร์เออี) | วิตามิน บี 1<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน บี 2<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน ซี<br>(มิลลิกรัม) |                  |                        |
| 236                     | 7                      | 14              | 19               | 54.57                   | 1.38                 | 93.62                                 | 0.09                        | 0.18                        | 8.66                      | 2.16             | 424.08                 |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 55 : 33