

# แกงนุนอ่อน



# แกงหนูนอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
<b>ส่วนผสมเครื่องแกง</b>			
พริกแห้งหั่นก่อนแช่น้ำ	34 กรัม	34 กรัม	13 บาท
หัวหอมแดงซอยตามขวาง	200 กรัม	220 กรัม	28 บาท
กระเทียมซอยตามขวาง (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	100 กรัม	110 กรัม	9 บาท
เกลือป่น (1 ชต.)	16 กรัม	16 กรัม	0 บาท
<b>ส่วนผสมแกงหนูน</b>			
หนูนอ่อนปอกเปลือกหั่นแฉลบ	4 กิโลกรัม	6 กิโลกรัม	108 บาท
เนื้อหมูหั่นบางๆ	2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	173 บาท
แคบหมู	200 กรัม	200 กรัม	100 บาท
ชะอมเด็ดก่อนสับ	200 กรัม	300 กรัม	30 บาท
ใบชะพลูฉีก 4	300 กรัม	315 กรัม	98 บาท
น้ำซุปล (24 ถ้วยตวง)	6 กิโลกรัม	6 กิโลกรัม	0 บาท
เกลือ (1 ชต.)	16 กรัม	16 กรัม	0 บาท

รวม 559 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. หั่นหนูนอ่อนใส่ถาด หั่นชิ้นหนา 1/2 นิ้ว แช่ในน้ำผสมน้ำมะนาวไม่ให้ดำ
3. ตั้งน้ำซุปลให้เดือด ใส่น้ำพริกแกงที่โขลกคนให้ละลาย พอเดือดใส่น้ำหนูนอ่อน เนื้อหมู เคี่ยวให้หนูนสุกนุ่ม ใส่แคบหมู
- 4.ปรุงรสด้วยเกลือ ซิมรส ใส่ชะอม ใบชะพลู กดให้ผักจมน้ำแกง ต้มให้สุกยกลง



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หนูน	70 กรัม (9 ชิ้น)
เนื้อหมู	32 กรัม (12 ชิ้น)
น้ำแกง	50 กรัม
ชะอม	7 กรัม
ใบชะพลู	6 กรัม
แคบหมู	4 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 11 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)		
138	6	6	14	30.88	1.2	19.9	1.06	0.1	14.5	0.04	378.23

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 42 : 40