

แกงโห้เจ้านาง



แกงโห้เจ้านาง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ส่วนผสมเครื่องแกง					
พริกแห้งหั่นก่อนแช่น้ำ	180	กรัม	180	กรัม	67 บาท
พริกหีบหั่นก่อนแช่น้ำ	12	กรัม	12	กรัม	2 บาท
เกลือ (2 ชต.+2 ชช.)	40	กรัม	40	กรัม	0 บาท
พริกขี้หนู	40	กรัม	44	กรัม	1 บาท
ตะไคร้ซอย	160	กรัม	200	กรัม	4 บาท
กระเทียมซอย	80	กรัม	100	กรัม	7 บาท
หัวหอมแดงซอย	160	กรัม	200	กรัม	22 บาท
กะปิ (1/4 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	80	กรัม	80	กรัม	18 บาท
ถั่วเน่าปิ้ง	12	กรัม	12	กรัม	4 บาท
ส่วนผสมแกงโห้					
เนื้ออกไก่หั่นบาง	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	150 บาท
วุ้นเส้นแห้ง	640	กรัม	640	กรัม	19 บาท
ถั่วฝักยาวหั่นก่อน 2 ซม.	800	กรัม	900	กรัม	35 บาท
มะเขือพวงเด็ดขั้ว	800	กรัม	1	กิโลกรัม	173 บาท
มะเขือเปราะผ่า 4	800	กรัม	880	กรัม	88 บาท
ตำลึงเด็ดใบ	400	กรัม	1	กิโลกรัม	41 บาท
ตะไคร้ซอย	80	กรัม	100	กรัม	2 บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม	30	กรัม	11 บาท
ต้นหอมซอย	100	กรัม	100	กรัม	36 บาท
ผักชีซอย	100	กรัม	100	กรัม	40 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด (3/4 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	200	กรัม	200	กรัม	11 บาท
หัวกะทิ (1+ 1/2 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	400	กรัม	400	กรัม	28 บาท
น้ำซุปล (8+1/4 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	0 บาท
ผงอั้งเล	80	กรัม	80	กรัม	13 บาท

รวม 772 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องแกง ผัดให้สุก ใส่ผงอั้งเลผัดให้หอมสุกทั่วกัน
3. ใส่เนื้ออกไก่ผัดให้สุก ใส่หัวกะทิ น้ำซุปล พอดีใส่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ตะไคร้ ใบมะกรูด พอสุก
4. ใส่ตำลึง วุ้นเส้น ปิดฝาให้สุกระอุ ใช้ไฟอ่อนๆ พอน้ำแห้ง ใส่ต้นหอม ผักชี ปิดไฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	32	กรัม (8-9 ชิ้น)
วุ้นเส้น	60	กรัม
ถั่วฝักยาว	15	กรัม (15 ชิ้น)
มะเขือพวง	15	กรัม (10 ชิ้น)
มะเขือเปราะ	15	กรัม (2 ชิ้น)
ตำลึง	7	กรัม (10 ใบ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 15 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)		
220	14	13	12	73.66	1.35	40.35	0.19	0.15	11.58	2	564.42

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 25 : 53 : 22