

ข้าวผัดน้ำพริกใส่ผัก 3 สีไข่ดาว



ข้าวผัดน้ำพริกใส่ผัก 3 สีไข่ดาว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวสาร	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	294 บาท
น้ำซุปล (16+1/2 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	0 บาท
น้ำมันพืช (สำหรับหุงข้าว) (1/4 ถ้วยตวง)	60	กรัม	60	กรัม	3 บาท
น้ำมันทอดไข่ดาว (2 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	500	กรัม	500	กรัม	28 บาท
ไข่ไก่ 50 ฟอง	2.5	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	310 บาท
กระเทียมสับ	200	กรัม	220	กรัม	17 บาท
น้ำปู้ (3/4 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	200	กรัม	200	กรัม	60 บาท
เนื้อไก่สับ	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	150 บาท
แครอท หั่น <input type="checkbox"/> ลูกเต๋าเล็ก	1	กิโลกรัม	1.2	กิโลกรัม	34 บาท
ข้าวโพดแกะเม็ด	800	กรัม	1.6	กิโลกรัม	21 บาท
ถั่วฝักยาว	800	กรัม	880	กรัม	35 บาท

รวม 952 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

1. หุงข้าวกับน้ำซุปลใส่น้ำมัน ให้สุก ชุ่ยข้าวพักให้เย็น
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ทอดไข่ ทีละฟองจนหมด
3. ใช้น้ำมันที่เหลือจากการทอดไข่ดาว ใส่วิทยภัณฑ์ เคียวพอเหลือง ใส่วิทยภัณฑ์ ถั่วฝักยาว ข้าวโพด ผัดพอสุก ตักขึ้นพักไว้
4. ใส่น้ำปู้ลงผัด ยีให้แตกออกจากกัน พอหอมใส่น้ำเนื้อไก่ ผสมน้ำ 2 ถ้วยตวง ยีให้ละเอียด ผัดให้สุก ใส่วิทยภัณฑ์ที่ผัดไว้ ใส่วิทยภัณฑ์ ใช้ไฟอ่อน ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ
5. ตักเสิร์ฟกับไข่ดาว



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ผัก	50	กรัม
ไข่สุก	32	กรัม
ข้าว	134	กรัม
ไข่ดาว	1	ฟอง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 19 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)		
549	64	23	22	120.63	1.61	201.29	0.18	0.3	9.26	1.66	298.46

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 37 : 16