

# แกงส้มผักรวม



# แกงส้มผักรวม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภิสรา กวีวิงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หัวไชเท้าหั่น <input type="checkbox"/> 1/2 นิ้ว	1.5 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม
แครอทหั่น <input type="checkbox"/> 1/2 นิ้ว	750 กรัม	900 กรัม
กะหล่ำปลีหั่นชิ้น 1 นิ้ว	2 กิโลกรัม	2.3 กิโลกรัม
ถั้วฝักยาว	500 กรัม	550 กิโลกรัม
เนื้อปลาต้มสุก	500 กรัม	750 กรัม
เนื้อหมูบด	2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม
น้ำพริกแกงส้มผสมกระชาย (3 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	200 กรัม	200 กรัม
น้ำมะขามเปียก (2 ถ้วยตวง+ 1 ชต.+ 1 ชช.)	500 กรัม	500 กรัม
น้ำปลา (1+1/4 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม
น้ำต้มปลาผสมน้ำปล่า (12 ถ้วยตวง)	3 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม
น้ำตาลปีบ (2 ชต.)	30 กรัม	30 กรัม
น้ำมะนาว (2 ชต.)	30 กรัม	30 กรัม

รวม 568 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- ต้มน้ำเดือดใส่ปลาลงต้ม พอสุก กรองน้ำทิ้งไว้
- โขลกน้ำพริกแกงส้ม กับเนื้อปลาต้ม
- ต้มน้ำ ต้มปลาพอเดือดละลายน้ำพริกแกงใส่ ปล่อยให้เดือด
- ใส่แครอท หัวไชเท้า ลงต้มพอสุก ใส่ถั้วฝักยาว กะหล่ำปลี พอผักสุกใส่หมูบดปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา ปล่อยให้เดือด ใส่น้ำมะนาว ชิมรส ยกลงจัดเสิร์ฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หัวไชเท้า	30 กรัม (7-8 ชิ้น)
แครอท	15 กรัม
กะหล่ำปลี	40 กรัม
ถั้วฝักยาว	10 กรัม
ปลาต้มสุก	6 กรัม
หมูสับ	32 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)		
113	10	3	13	66.26	1.24	61.23	0.59	0.23	18.54	4.02	757.19

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 34 : 20 : 46