

# ไก่อบซอสน้ปุบ



# ไก่อบซอสญี่ปุ่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อไก่	4 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	312 บาท
เกลือ	5 กรัม (1 ½ ช้อนชา)	-	1 บาท
พริกไทย	8 กรัม (1 ½ ช้อนชา)	-	2 บาท
แป้งสาลี	150 กรัม (1 ½ ถ้วยตวง)	-	6 บาท
ซีอิ๊วญี่ปุ่น	200 กรัม (¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	-	32 บาท
น้ำตาลทราย	150 กรัม (¾ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	-	4 บาท
งิงฟานแผ่น	120 กรัม	150 กรัม	10 บาท
น้ำ	1.5 กิโลกรัม	-	2 บาท
น้ำมันทอดไก่	120 กรัม (½ ถ้วยตวง)	-	5 บาท
ข้าวโพดอ่อน	550 กรัม	700 กรัม	40 บาท
แครอท	940 กรัม	1.2 กิโลกรัม	30 บาท
ถั่วงอก	470 กรัม	600 กรัม	25 บาท
			<b>รวม 469 บาท</b>

\*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

## วิธีทำ

- หมักไก่กับเกลือ พริกไทย คลุกแป้งสาลีบางๆ ทอดพอตึง ผัดงิงในน้ำมันที่เหลือจากการทอดไก่ให้หอม
- ตักงิงวางกันหม้อ ใส่ไก่ ซีอิ๊วญี่ปุ่น น้ำตาลทราย น้ำ เคี่ยวไฟอ่อนจนไก่สุกนุ่ม ประมาณ 40-50 นาที ช้อนมันออก ไว้สำหรับผัดผัก
- ต้มน้ำ 5 ถ้วยใส่เกลือ 1 ช้อนชา ต้มข้าวโพดอ่อน 5 นาที ตักขึ้นหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว ปล่อยให้ น้ำที่ต้มข้าวโพดเดือดอีกครั้ง ใส่ถั่วงอก ต้มทิ้งพัก 3 นาที หั่นยาว 1 นิ้ว
- ต้มแครอททิ้งเปลือก 25 นาที แช่น้ำเย็นปอกเปลือก หั่นหนา 3 ม.ม.
- ผัดแครอท ถั่วงอก ข้าวโพดอ่อน ด้วยน้ำมันที่ช้อนออกจากไก่อบ จัดเสิร์ฟกับไก่อบ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 13-16 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	4-5 ชิ้น (60 กรัม)
แครอท	4 ชิ้น (20 กรัม)
ถั่วงอก	7 ชิ้น (10 กรัม)
ข้าวโพดอ่อน	7 ชิ้น (10 กรัม)

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)		
206	9.56	12.18	14.87	22.41	0.66	23.56	0.07	0.14	8.27	4.02	531.01

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 53 : 29