

ต้มกะทิใบเหลียงกับกุ้ง



ต้มกะทิใบเหลียงกับกุ้ง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ใบเหลียง	1 กิโลกรัม	1.45 กิโลกรัม	290 บาท
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลังดึงเส้นดำออก	1.2 กิโลกรัม	1.74 กิโลกรัม	382.8 บาท
หอมแดงซอย	120 กรัม	132 กรัม	7.9 บาท
พริกไทยขาวเม็ด	10 กรัม	10 กรัม	10 บาท
กะปิ	80 กรัม	80 กรัม	8 บาท
วุ้นเส้น	300 กรัม	300 กรัม	66 บาท
หางกะทิ	6.8 กิโลกรัม	3.4 กิโลกรัม	204 บาท
เกลือ	30 กรัม	30 กรัม	0.3 บาท
น้ำตาลทราย	20 กรัม	20 กรัม	0.4 บาท
น้ำปลา	40 กรัม	40 กรัม	1.4 บาท

รวม 970.8 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- แช่วุ้นเส้นประมาณ 15 นาที แล้วตัดเป็นท่อนประมาณ 3 นิ้ว พักไว้
- ใบเหลียงเด็ดเป็นใบ ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ นำไปลวกให้สุกแล้วหั่นยาว 1 นิ้ว
- โขลกหอมแดงซอย พริกไทย และกะปิรวมกันให้ละเอียด
- ตั้งหม้อใส่หางกะทิ พอเดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ ต้มจนเดือด
- ใส่ใบเหลียงต้มพอเดือด ใส่กุ้ง และวุ้นเส้นปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาลทราย น้ำปลา ชิมรสให้ออกเค็มเล็กน้อย พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลง

หมายเหตุ หางกะทิได้จากหัวกะทิ 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน ผสมรวมกัน



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ใบเหลียงและวุ้นเส้นรวมกัน	100 กรัม
กุ้ง	20 กรัม (3-4 ตัว)
น้ำแกง	40 กรัม

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)		
156	7	11	7	54.16	1.46	19.27	0.03	0.04	25.26	0.43	457.82

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 64 : 17