

ลูกชิ้นปลาผัดเปรี้ยวหวาน



ลูกชิ้นปลาผัดเปรี้ยวหวาน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ลูกชิ้นปลาผัดครึ่งลูก	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	325 บาท
กระเทียมกลีบใหญ่สับละเอียด	60	กรัม	66	กรัม	4 บาท
หัวหอมใหญ่หั่นเต๋า 1/2 นิ้ว	600	กรัม	642	กรัม	20.5 บาท
แตงกวาหั่นชิ้นพอคำ	1.5	กิโลกรัม	1.73	กิโลกรัม	69 บาท
มะเขือเทศคว้านเมล็ดออกหั่นชิ้นพอคำ	1.5	กิโลกรัม	1.97	กิโลกรัม	62.9 บาท
สับปะรดหั่นชิ้นพอคำ	1	กิโลกรัม	1.58	กิโลกรัม	47.4 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1 นิ้ว	100	กรัม	110	กรัม	9.9 บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	80	กรัม	3.8 บาท
น้ำมันหอย	160	กรัม	160	กรัม	10.9 บาท
ซอสมะเขือเทศ	100	กรัม	100	กรัม	8 บาท
น้ำตาลทราย	60	กรัม	60	กรัม	1.3 บาท
พริกไทยป่น	4	กรัม	4	กรัม	1.3 บาท
น้ำสต็อก	500	กรัม	500	กรัม	2.5 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	60	กรัม	60	กรัม	2.2 บาท

รวม 568.7 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียมกลีบใหญ่สับละเอียด ผัดพอสุกเหลือง ใส่หัวหอมใหญ่ผัดพอสุก ใส่ลูกชิ้นปลา
- ผัดให้เข้ากัน ใส่แตงกวา สับปะรด มะเขือเทศ และปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย พริกไทยป่น และน้ำสต็อก ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม ปิดไฟ ยกลง



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ลูกชิ้นปลา	37	กรัม (4 ชิ้น)
ผักรวมกัน	80	กรัม
น้ำ	30	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)		
88	10	2	7	31.51	0.67	14.06	0.06	0.04	16.4	5.41	504.01

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 45 : 23 : 32