

ไก่อบน้ำแดง



ไก่อบน้ำแดง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
โคนปีกไก่	5	กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	375 บาท
เกลือ	10	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	-	1 บาท
พริกไทย	10	กรัม (2 ช้อนชา)	-	2 บาท
แป้งสาลี	100	กรัม (1 ถ้วยตวง)	-	4 บาท
น้ำมัน	120	กรัม (½ ถ้วยตวง)	-	5 บาท
ใบกระวาน	2	กรัม (10 ใบ)	-	2 บาท
ซอสมะเขือเทศ	600	กรัม (2 ถ้วยตวง)	-	40 บาท
ซีอิ๊วขาว	150	กรัม (½ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	-	6 บาท
ซอสปรุงรส	100	กรัม (¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	-	5 บาท
ซอสพริก	100	กรัม (¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	-	5 บาท
น้ำตาลทราย	150	กรัม (¾ ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	-	4 บาท
หอมใหญ่สับหยาบๆ	450	กรัม	600 กรัม	15 บาท
น้ำ	5	กิโลกรัม	-	5 บาท
แครอทหั่น <input type="checkbox"/> เล็ก 1 ซม.	1	กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	40 บาท
ถั่วฝักยาว ต้มสุก	1.2	กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	60 บาท
				รวม 569 บาท

วิธีทำ

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

- เคล้าปีกไก่กับเกลือ พริกไทย คลุกแป้งบางๆ ทอดในน้ำมัน พอตึง ตักออกใส่หม้อ
- ผัดหอมใหญ่กับน้ำมัน พอหอม ใส่ซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสพริก น้ำตาลทราย ใส่ น้ำ 1-2 ถ้วย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่หม้อไก่
- เติมน้ำส่วนที่เหลือ ใส่ใบกระวาน เคี้ยวไฟอ่อน ประมาณ 10 นาที ใส่แครอท เคี้ยวต่ออีก จนไก่นุ่ม และแครอทสุกนุ่ม
- จัดเสิร์ฟกับ ถั่วฝักยาวต้มสุก หรือ ถั่วแระ บร็อคโคลี่



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	2 ชิ้น (75 กรัม)
แครอท	4 ช้อนชา (20 กรัม)
ถั่วฝักยาว	5 ช้อนชา (25 กรัม)
น้ำซอส	¼ ถ้วยตวง (100 กรัม)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 15-20 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)		
271	12.03	17.39	17.0	41.69	1.48	26.52	0.07	0.14	12.23	6.58	831.73

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 57 : 25