

ไก่ต้มใบมะขามอ่อน



ไก่ต้มใบมะขามอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปีกไก่บน	3000 กรัม	3000 กรัม	405 บาท
น้ำซุปล	8000 มิลลิลิตร	8000 มิลลิลิตร	0 บาท
ข่าหั่นแว่น	70 กรัม	70 กรัม	1 บาท
ตะไคร้ทุบหั่นยาว1 นิ้ว	140 กรัม	160 กรัม	16 บาท
ใบมะกรูด	10 กรัม	12 กรัม	1 บาท
หอมแดง	120 กรัม	135 กรัม	11 บาท
ใบมะขามอ่อน	100 กรัม	500 กรัม	10 บาท
เกลือ	10 กรัม	60 กรัม	4 บาท
น้ำตาลทราย	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
น้ำปลา	100 กรัม	120 กรัม	6 บาท
พริกขี้หนูสวนบุบ	30 กรัม	32 กรัม	1.5 บาท

รวม 456.5 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ล้างปีกไก่ให้สะอาด พักไว้
- นำน้ำซุปลตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ ข่าหั่นแว่น หอมแดง และเกลือ ต้มจนน้ำเดือด
- ใส่ไก่ต้มประมาณ 20 นาที หรือจนไก่สุกนุ่ม ใส่ใบมะขาม ใบมะกรูด พริกขี้หนูสวนบุบ น้ำปลา น้ำตาลทราย ใส่พริกขี้หนูสวนบุบ ตักเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : (220กรัม)

ปีกไก่	60	กรัม (2 ชิ้น)
น้ำแกง	160	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 9 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)		
197	5	14	14	16.94	0.84	4.61	0.02	0.09	4.13	0.49	768.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 62 : 28