

หมกไก่ใส่กะหล่ำปลี



หมกไก่ใส่กะหล่ำปลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สะโพกไก่หั่นชิ้น	2000	กรัม	2500	กรัม	158 บาท
เครื่องในไก่	1000	กรัม	1000	กรัม	135 บาท
ไข่ไก่	600	กรัม (12ฟอง)	600	กรัม (12ฟอง)	60 บาท
หอมแดง	250	กรัม	300	กรัม	24 บาท
กระเทียม	150	กรัม	170	กรัม	21 บาท
ตะไคร้	150	กรัม	200	กรัม	20 บาท
กะปิ	150	กรัม	150	กรัม	20 บาท
พริกแห้งเม็ดเล็ก	14	กรัม	15	กรัม	4 บาท
น้ำปลาร้า	130	กรัม	130	กรัม	13 บาท
กะหล่ำปลีซอย	800	กรัม	900	กรัม	35 บาท
ใบแมงลัก	200	กรัม	300	กรัม	10 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1 นิ้ว	350	กรัม	400	กรัม	22 บาท
ผักชีลาวหั่นท่อน 1 นิ้ว	350	กรัม	400	กรัม	18 บาท
น้ำมันพืช	100	กรัม	100	กรัม	6 บาท
น้ำซूप	1800	กรัม	1800	กรัม	0 บาท

รวม 546 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ปั่นพริกแห้ง ตะไคร้ กระเทียม หอมแดงและกะปิ กับน้ำซूप 250 มิลลิลิตรให้ละเอียด
- ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ไข่ไก่ เครื่องในไก่ ผัดพอเข้ากัน เติมน้ำซूपที่เหลือ ใส่กะหล่ำปลี ต้นหอม ผักชีลาว และใบแมงลัก พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ปิดไฟใส่ไข่คนพอเข้ากัน
- ตักส่วนผสมในข้อ 2 ใส่ถาด ขนาด 8x8 นิ้ว นำไปนึ่งไฟแรง 10 นาที ยกลง จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 110 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)		
250	7	17	18	54.61	3.39	1,457.55	0.17	0.68	9.09	0.51	514.94

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 11 : 60 : 29