

ผัดเผ็ดปลาตุ๋นทอดกับถั่วงอกยาว



ผัดผัดปลาสดทอดกับถั่วงอกยาว

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปลาสดหั่นเป็นชิ้น	4	กิโลกรัม	5.8	กิโลกรัม	348 บาท
ถั่วงอกยาวลวกหั่นเป็นท่อน 1 นิ้ว	1.5	กิโลกรัม	1.7	กิโลกรัม	102 บาท
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	60	กรัม	70	กรัม	3 บาท
ใบมะกรูดฉีก	40	กรัม	43	กรัม	3 บาท
น้ำปลา	60	กรัม	60	กรัม	2 บาท
น้ำตาลปีบ	40	กรัม	40	กรัม	1 บาท
น้ำพริกแกงเผ็ดใต้	100	กรัม	100	กรัม	13 บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	4 บาท
น้ำมันสำหรับผัดน้ำพริกแกง	50	กรัม	50	กรัม	2 บาท
น้ำมันสำหรับทอดปลา	1.6	กิโลกรัม	1.6	กิโลกรัม	51 บาท
น้ำสต็อก	650	กรัม	-	-	4 บาท

รวม 533 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

วิธีทำ

- ทอดปลาสดให้เหลืองกรอบ พักไว้
- ลวกถั่วงอกยาวให้สุก นำมาหั่นท่อน 1 นิ้ว พักไว้
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ผัดน้ำพริกแกงกับกะปิให้หอม เติมน้ำสต็อกเล็กน้อย
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เติมน้ำสต็อกที่เหลือ ใส่วัตถุดิบทอด ถั่วงอกยาว
- ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ปลาสด	45	กรัม (3 ชิ้น)
ถั่วงอกยาว	30	กรัม (15-20 ชิ้น)

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)		
182	4	12	12	72.26	1.72	4.30	0.07	0.14	7.58	1.48	308.25

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 63 : 27