

แกงน้ำเต้ากับโคนปีกไก่ล้านนา



แกงน้ำเต้ากับโคนปอกไก่ล้านนา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
พริกแห้งซอย	4	เม็ด	4	เม็ด	1 บาท
หอมแดงซอย	200	กรัม	250	กรัม	12 บาท
ตะไคร้ซอย	50	กรัม	100	กรัม	2 บาท
พื้สดซอย	30	กรัม	50	กรัม	2 บาท
ถั่วเน่าปิ้งไฟบดละเอียด	20	กรัม	20	กรัม	2 บาท
เกลือป่นไทย (3 ซ่อนโต๊ะ + 1 ซ่อนชา)	50	กรัม	50	กรัม	1 บาท
น้ำเต้าปอกเปลือกหั่น 2 x 2 ซม.	3,400	กรัม	4,000	กรัม	120 บาท
โคนปอกไก่	3,000	กรัม	50	ชิ้น	200 บาท
มะเขือเปรี้ยว	1,000	กรัม	50	ลูก	35 บาท
น้ำสะอาด	5,000	กรัม	-	-	-
น้ำปลา (3 ซ่อนโต๊ะ + 1 ซ่อนชา)	50	กรัม	50	กรัม	1 บาท

รวม 376 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. โขลกพริก หอมแดง ตะไคร้ พื้ ให้ละเอียด ใส่ถั่วเน่า โขลกให้เข้ากัน
2. ล้างโคนปอกไก่ให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือด ใส่โคนปอกไก่ ต้มให้เดือด ลดไฟลง เคี่ยวประมาณ 30-40 นาที พอนุ่ม
3. ใส่น้ำเต้าต้มพอสุก ใส่มะเขือเปรี้ยวต้มพอนุ่ม
4. เปรูรสด้วยน้ำปลา ต้มให้เดือด ยกลง



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

โคนปอกไก่	1 ชิ้น
น้ำเต้า	50 กรัม (5 ชิ้น)
น้ำ	40 กรัม
มะเขือเปรี้ยว	1 ลูก (25 กรัม)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 80 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
183	5	12	13	24.14	0.99	10.72	0.07	0.11	14.02	0.05	541.25

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 11 : 60 : 29