

# ก๋วยเตี๋ยวผัดกะทิ



# ก๋วยเตี๋ยวผัดกะทิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	2 กิโลกรัม	60 บาท
กะทิ (6 ถ้วยตวง + 1/4 ถ้วยตวง)	1.5 กิโลกรัม	105 บาท
น้ำ	-	-
เนื้อไก่หั่นชิ้นบาง	2 กิโลกรัม	136 บาท
เต้าหู้หั่น สี่เหลี่ยม เล็ก	1.5 กิโลกรัม	67 บาท
หอมแดงสับ	440 กรัม	40 บาท
พริกแห้งตัดสั้น	10 กรัม	6 บาท
ไชโป๊หวานเค็มสับ	400 กรัม	10 บาท
น้ำตาลปีบ (1 ถ้วยตวง + 1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนตวง + 2 ช้อนชา)	400 กรัม	22 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง)	180 กรัม	8 บาท
น้ำมะขามเปียก (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนตวง + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	25 บาท
ถั่วงอก	1.1 กิโลกรัม	28 บาท
ถั่วงอก	1 กิโลกรัม	21 บาท
ถั่วงอก	1 กิโลกรัม	40 บาท

รวม 568 บาท

## วิธีทำ

1. แบ่งหอมแดง 80 กรัม โขลกกับพริกแห้งให้ละเอียด
2. เคี้ยวกะทิให้แตกมัน ใส่พริกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ผัดพอสุก
3. ใส่หอมแดง เต้าหู้ ไชโป๊ เติมน้ำ ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวผัดพอเส้นนิ่ม
4. ละลายน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ใส่ลงในก๋วยเตี๋ยว ผัดให้เข้ากันชิมรส ใส่ถั่วงอก ถั่วงอกผัดจนผักสุก
5. จัดเสิร์ฟโรยด้วยถั่วงอก

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 165 กรัม

เนื้อไก่	30 กรัม (8 ชิ้น)
เต้าหู้	30 กรัม (15 ชิ้น)
ถั่วงอก	20 กรัม
ถั่วงอก	20 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 10 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)		
454	36	25	22	84.7	3.98	12.72	0.15	0.17	6.15	10.6	720.34

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 49 : 20