

# ข้าวเหนียววุ้น



# ข้าวเหนียวแฟนซี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
<b>ส่วนผสมตัว</b>		
ข้าวเหนียวขาว 500 กรัม	500 กรัม	23 บาท
หางกะทิ (กะทิ 240 กรัม + น้ำ 600 กรัม) (1 ถ้วยตวง + 2 + 1/2 ถ้วยตวง)	840 กรัม	17 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	100 กรัม	2 บาท
เกลือป่น (2 ช้อนชา)	10 กรัม	-
<b>ส่วนผสมหน้า</b>		
แป้งข้าวเจ้า (1 ถ้วยตวง)	90 กรัม	6 บาท
หัวกะทิ (2 ถ้วยตวง)	480 กรัม	37 บาท
น้ำ (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	360 กรัม	-
เกลือป่น (2 ช้อนชา)	10 กรัม	-
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	100 กรัม	2 บาท
ผลไม้เชื่อมแห้งผสม	250 กรัม	46 บาท

รวม 133 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

1. ข้าวเหนียว สก๊นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ เทใส่ถาด
  2. ผสมน้ำตาลทราย หางกะทิ เกลือ คนให้ละลาย เทใส่ถาดข้าวเหนียว นึ่งในน้ำเดือดประมาณ 25 นาที หรือจนกะทิแห้ง
  3. ผสมหัวกะทิ น้ำ เกลือป่น น้ำตาลทราย และแป้งข้าวเจ้า คนให้เข้ากัน เทใส่ถาดข้าวเหนียวที่นึ่งแห้งแล้ว นึ่งต่ออีก 5 นาที ยกลงพักไว้ให้เย็น โรยหน้าด้วยผลไม้เชื่อมแห้ง
  4. พักให้เย็น ตัดขนมเป็นชิ้น 4 x 4 เซนติเมตร จัดเสิร์ฟ
- หมายเหตุ : ใช้ถาดขนาด 8\*8 นิ้ว



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 65 กรัม

ขนม 1 ชิ้น 4 x 4 เซนติเมตร 60 กรัม  
ผลไม้เชื่อมแห้ง 5 กรัม (1 ช้อนชา)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 3 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)		
81	14	3	1	1.82	0.28	0	0.01	0	0.21	7.46	166.96

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 68 : 28 : 4