

ต้มข่าฟักเขียว



ต้มข่าผักเจียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ผักเจียวปอกเปลือกหั่นชิ้น ขนาด 1 นิ้ว	4 กิโลกรัม	150 บาท
เนื้อไก่หั่นชิ้นหนา (ขนาด 0.5 ซม.)	2 กิโลกรัม	136 บาท
กะทิ (6 + 1/4 ถ้วยตวง)	1.5 กิโลกรัม	105 บาท
ข่าอ่อนหั่นชิ้นบางเล็ก	200 กรัม	13 บาท
ข่าแก่ทุบพอแตก	60 กรัม	2 บาท
น้ำ	2.5 กิโลกรัม	-
ตะไคร้หั่นท่อน	50 กรัม	3 บาท
ใบมะกรูดฉีก	10 กรัม	6 บาท
พริกขี้หนูเขียว-แดง บุบพอแตก	10 กรัม	1 บาท
ผักชีหั่นหยาบ	50 กรัม	10 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	9 บาท
น้ำมะนาว (3/4 ถ้วยตวง)	180 กรัม	11 บาท

รวม 446 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ผสมน้ำกับหัวกะทิ 1 กิโลกรัม ตั้งไฟ พอเดือดใส่ข่าแก่ ข่าอ่อน ตะไคร้ ใส่ผักลงต้มจนผักสุก
- ใส่ไก่ ใบมะกรูด เติมหะทิกที่หั่น ปูรสสดด้วยน้ำปลา ปิดไฟใส่น้ำมะนาว พริกขี้หนูบุบ ผักชี
- จัดเสิร์ฟพร้อมๆ กับข้าวสุก



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 9 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อไก่	30 กรัม (8 ชิ้น)
ผัก	80 กรัม (8 ชิ้น)
น้ำแกงกะทิ	80 กรัม

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)		
174	7	12	10	20.33	1.23	4.05	0.04	0.09	26.24	0.84	392.95

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 15 : 61 : 24