

ทอดมันดูโอ้



ทอดมันดูโอ้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ส่วนผสมทอดมัน		
เนื้อหมูบด	1 กิโลกรัม	108 บาท
เนื้อไก่บด	1 กิโลกรัม	68 บาท
ไข่ไก่ (10 ฟอง)	500 กรัม	40 บาท
น้ำพริกแกงคั่ว (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนตวง)	150 กรัม	15 บาท
ถั่วฝักยาวหั่นบางๆ	300 กรัม	8 บาท
ข้าวโพดฝานบางๆ	200 กรัม	10 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	90 กรัม	4 บาท
น้ำมันสำหรับทอด (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	9 บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้ม		
น้ำส้มสายชู (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	8 บาท
น้ำเปล่า (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	-	-
น้ำตาลทราย (1 ถ้วยตวง + 1/2 ถ้วยตวง)	360 กรัม	7 บาท
เกลือ (2 ช้อนชา)	10 กรัม	1 บาท
แตงกวา	500 กรัม	10 บาท
หอมแดง	100 กรัม	10 บาท
พริกชี้ฟ้าแดง	40 กรัม	2 บาท

รวม 300 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

วิธีทำทอดมัน

- ผสมน้ำพริกแกง น้ำปลา ละลายให้เข้ากัน ใส่ลงนวดในเนื้อหมูและไก่
- ใส่ไข่ ถั่วฝักยาว ข้าวโพดนวดให้เข้ากัน ปั้นก้อนกลม ก้อนละ 25 กรัม กดแบนเล็กน้อย
- ทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลางจนสุก เสิร์ฟกับน้ำจิ้ม

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ล้างแตงกวาผ่าครึ่งหั่นหนา 2 มม.
หอมแดงซอยตามยาว พริกชี้ฟ้าหั่นแฉ่งบางๆ
- ผสมน้ำส้มสายชู น้ำเปล่า น้ำตาลทราย เกลือ ต้มน้ำพอเดือดพักให้เย็น จึงใส่ผักจัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ทอดมัน	2 ชิ้น
น้ำจิ้ม	15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
แตงกวา	10 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 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)		
202	12	13	10	16.67	0.78	27.71	0.24	0.12	4.04	7.58	291.62

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 56 : 21