

# ปลาเจียน



# ปลาเจียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อปลาแล่	3.5 กิโลกรัม	3.5 กิโลกรัม	600 บาท
แป้งสาลี	70 กรัม	70 กรัม	2 บาท
น้ำมันสำหรับทอด (2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	500 กรัม	500 กรัม	18 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	100 กรัม	4 บาท
น้ำตาลปีบ (1 ถ้วยตวง + 1/2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	380 กรัม	380 กรัม	21 บาท
น้ำส้มสายชู (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	250 กรัม	8 บาท
เต้าเจี้ยว (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	50 กรัม	3 บาท
พริกขี้หนู	400 กรัม	460 กรัม	23 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1/2 นิ้ว	50 กรัม	55 กรัม	8 บาท
พริกขี้หนูแดงหั่นฝอย	60 กรัม	72 กรัม	3 บาท
ผักชีหั่นท่อนสั้น	30 กรัม	40 กรัม	6 บาท
น้ำซุปล	700 กรัม	700 กรัม	6 บาท
กระเทียมสับ	30 กรัม	33 กรัม	2 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด (3 ช้อนโต๊ะ)	45 กรัม	45 กรัม	2 บาท

รวม 706 บาท

## วิธีทำ

1. หั่นปลาชิ้นละประมาณ 35 กรัม คลุกแป้งบางๆ ทอดจนปลาสุก พักไว้
2. เจียวกระเทียม พอห่ลือ่ง ใส่จิง ลงผัดพอห่ลือ่ง ใส่เต้าเจี้ยวผัดให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปล น้ำตาลปีบ น้ำส้มสายชู น้ำปลา ซิมรสอกรสหวานเค็มเปรี้ยว
4. จัดเสิร์ฟ ราดน้ำมันตัวปลา โรยด้วยต้นหอม ผักชี และพริกขี้หนู

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 14 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อปลา	50 กรัม (2 ชิ้น)
น้ำราด	30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

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)		
142	10	5	15	17.84	5.07	3.66	0.01	0.01	3.17	7.32	276.3

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 28 : 31 : 42