

ผัดผักกาดลูกชิ้นปลา



ผัดผักกาดลูกชิ้นปลา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ผักกาดขาว หั่นท่อน 1 นิ้ว	3 กิโลกรัม	99 บาท
เห็ดหูหนูขาวแช่น้ำ	500 กรัม	20 บาท
แครอทหั่นเส้น	500 กรัม	11 บาท
ลูกชิ้นปลา	1 กิโลกรัม	60 บาท
เนื้อหมูหั่นชิ้นบาง	1 กิโลกรัม	117 บาท
ซอสปรุงรส (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	8 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	5 บาท
ซอสหอยนางรม (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	7 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1 นิ้ว	100 กรัม	15 บาท
กระเทียมสับ	40 กรัม	3 บาท
น้ำมันพืช (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม	5 บาท
น้ำเปล่า	250 กรัม	-
พริกไทยป่น (1 ช้อนชา)	5 กรัม	2 บาท

รวม 352 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ลูกชิ้นปลาลงไปลวกตักขึ้น พักไว้
 - เจียวกระเทียมกับน้ำมันพอร้อน ใส่เนื้อหมูลงผัดพอสุก ใส่แครอท เห็ดหูหนูขาว และผักกาดขาวตามลำดับ เติมน้ำ พอดีพอผัดใส่ลูกชิ้นปลา
 - ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ใส่ต้นหอม โขยพริกไทย ผัดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ
- หมายเหตุ เห็ดหูหนูแห้ง 75 กรัม แช่น้ำแล้วได้ 500 กรัม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 155 กรัม

เนื้อหมู	15 กรัม (4 ชิ้น)
ลูกชิ้นปลา	20 กรัม (4 ลูกเล็ก)
ผักกาดขาว	70 กรัม
เห็ดหูหนูขาว	10 กรัม
น้ำในผัดผัก	30 กรัม
แครอท	10 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
101	4	7	10	49.7	0.84	44.92	0.42	0.15	17.94	0.85	561.8

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 44 : 40