

# ผัดมั๊กกะโรนี



# ผัดมักกะโรนี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงส์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
มะกะโรนีต้มสุก	2.4	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	350 บาท
เนื้อไก่หั่นชิ้นบาง	2.5	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	188 บาท
หัวหอมใหญ่หั่น <input type="checkbox"/> ขนาด 1/2 นิ้ว	500	กรัม	600	กรัม	19 บาท
แครอทต้มสุกหั่น <input type="checkbox"/> ขนาด 1/2 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.2	กิโลกรัม	34 บาท
มะเขือเทศผลใหญ่หั่น <input type="checkbox"/> ขนาด 1/2 นิ้ว	750	กรัม	800	กรัม	21 บาท
ซอสมะเขือเทศ (2+3/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	700	กรัม	700	กรัม	41 บาท
ซอสปรุงรส (1/2 ถ้วยตวง)	120	กรัม	120	กรัม	5 บาท
เกลือ (1 ชต.+1 ชช.)	20	กรัม	20	กรัม	0 บาท
พริกไทย	8	กรัม	8	กรัม	12 บาท
น้ำซุปล (2+1/2 ถ้วยตวง)	600	กรัม	600	กรัม	0 บาท
นมสด (1 ถ้วยตวง+2 ชช.)	250	กรัม	250	กรัม	14 บาท
เนยสด (1 ชต.+1 ชช.)	20	กรัม	20	กรัม	7 บาท
น้ำมันพืช (2 ชต.+2 ชช.)	40	กรัม	40	กรัม	2 บาท
ผักกาดหอม	500	กรัม	500	กรัม	28 บาท

**รวม 721 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- ผัดหัวหอมใหญ่กับน้ำมันและเนย พอหอม ใส่เนื้อไก่ลงผัดพอสุก ใส่แครอท มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน ใส่ซอสมะเขือเทศ น้ำซุปล ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส เกลือ พริกไทย
- ใส่มะกะโรนี นมสด ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานที่รองกันจานด้วยผักกาดหอม

หมายเหตุ : ต้มน้ำเดือดใส่เกลือ ใส่มักกะโรนีลงต้ม ประมาณ 7-8 นาที หรือจนสุก ตักขึ้นผ่านน้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ มักกะโรนี 500 กรัม ต้มสุกได้ 1,200 กรัม



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

มักกะโรนี	48	กรัม
เนื้อไก่	40	กรัม
หัวหอมใหญ่	10	กรัม
แครอท	24	กรัม
มะเขือเทศ	15	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 14 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)		
243	22	10	16	35.65	1.3	100.21	0.07	0.14	13.02	3.54	624.18

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 37 : 26