

ต้มจืดหนุ่ยลูกเงาะ



ต้มจัดหมูลูกงา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูบด	1 กิโลกรัม		1 กิโลกรัม	130 บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดยาว 1 นิ้ว	200 กรัม		200 กรัม	7.50 บาท
แครอทสับ	100 กรัม		120 กรัม	4 บาท
ซีอิ๊วขาว	80 กรัม (¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)		-	4 บาท
พริกไทยป่น	5 กรัม (1 ช้อนชา)		-	1 บาท
พริกแห้งขนาด 1 นิ้ว	3 กิโลกรัม		4.5 กิโลกรัม	80 บาท
น้ำ	10 กิโลกรัม		-	10 บาท
น้ำปลา	110 กรัม (⅓ ถ้วยตวง + 3 ช้อนโต๊ะ)		-	4 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1/2 นิ้ว	70 กรัม		90 กรัม	10 บาท
ผักชีหั่นสั้นๆ	50 กรัม		70 กรัม	15 บาท
				รวม 265.5 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คำนวณจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

วิธีทำ

- ผสมเนื้อหมู ซีอิ๊วขาว 20 กรัม แครอทสับ วุ้นเส้นนวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก
- ต้มน้ำพอเดือด ใส่พริกแห้งจนพริกสุกใส ใส่น้ำปลา ซีอิ๊วขาวที่เหลืออีก 60 กรัม และหมู ต้มจนเดือด พอหมูสุก ชิมรส ใสต้นหอม ผักชี โรยด้วยพริกไทย



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8 -15 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หมูบด	3-4 ลูก (15 กรัม)
พริก	5-6 ชิ้น (60 กรัม)
น้ำซุป	¼ ถ้วยตวง (200 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)		
58	5.05	2.36	4.14	13.5	0.5	5.59	0.09	0.05	19.99	0.27	391.11

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 36 : 29