

# ผัดสุกักรวมเพื่อน



# ผักสุกพร้อมเพื่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ผักกาดขาวผ่าครึ่งหันก่อน 1 นิ้ว	1 กิโลกรัม	33 บาท
ผักบุ้งจีนหันก่อน 1 นิ้ว	1 กิโลกรัม	18 บาท
เห็ดหูหนูขาวแช่น้ำหั่นชิ้นพอคำ	500 กรัม	21 บาท
ข้าวโพดอ่อน หั่นเฉียงกว้าง 1/2 นิ้ว	250 กรัม	13 บาท
เห็ดออริจินหันเฉียงหนา 3 มิลลิเมตร	500 กรัม	125 บาท
แครอทหั่นเส้น	500 กรัม	11 บาท
ขึ้นฉ่ายหันก่อน 1 นิ้ว	250 กรัม	13 บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น	2.5 กิโลกรัม	550 บาท
เนื้อไก่หั่นชิ้นพอคำ	1 กิโลกรัม	68 บาท
ไข่ไก่	25 ฟอง	100 บาท
ลูกชิ้นปลา	1 กิโลกรัม	60 บาท
กระเทียมสับ	40 กรัม	3 บาท
น้ำซุปล	1 กิโลกรัม	10 บาท
น้ำมันพืช	200 กรัม	7 บาท
<b>ส่วนผสมน้ำจิ้มสุกี้</b>		
ซอสผัดเจียว (2 + 1/2 ถ้วยตวง)	600 กรัม	94 บาท
ซอสพริก (1 + 1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400 กรัม	36 บาท
ซอสหอยนางรม (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	300 กรัม	20 บาท
น้ำส้มสายชู (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	3 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	3 บาท
น้ำกระเทียมดอง (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	8 บาท
น้ำมันงา (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	27 บาท
งาขาวคั่ว (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	26 บาท
พริกขี้หนูสับ (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	9 บาท

รวม 1,258 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

1. แบ่งน้ำมันครึ่งหนึ่ง (100 กรัม) ใส่กระเทียม รสอ่อนใส่ไข่ลงคนพอสุกตักขึ้นพักไว้
2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ลูกชิ้นปลาลงไปลวกตักขึ้น พักไว้
3. เจียวกระเทียมพอหอม ใส่ไก่ลงผัดพอสุกใส่แครอท ข้าวโพดอ่อน เห็ดออริจิน เห็ดหูหนูขาว และผักกาดขาว ตามลำดับ ใส่วุ้นเส้น ลูกชิ้นปลา น้ำจิ้มสุกี้ และน้ำซุปล พอวุ้นเส้นเริ่มนุ่มใส่ผักบุ้ง ขึ้นฉ่าย ผัดต่อจนผักสุก จัดเสิร์ฟ เป็นอาหารจานเดียว

## วิธีทำ น้ำจิ้มสุกี้

1. ผสมส่วนผสมสำหรับทำน้ำจิ้มทั้งหมด ยกเว้น พริกขี้หนู ตั้งไฟพอเดือด
2. ยกลงใส่พริกขี้หนูสับ คนให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 25 บาท



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 170 กรัม

เนื้อไก่	15 กรัม (4 ชิ้น)
ลูกชิ้นปลา	20 กรัม
ไข่	15 กรัม
วุ้นเส้น	15 กรัม
ผักรวม	70 กรัม

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)		
301	33	13	13	82.95	3.17	162.39	0.09	0.27	15.02	7.17	725.9

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 44 : 39 : 17