

หมูเกาหลี



หมูเกาหลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูหันชั้นบาง	2.5 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	293 บาท
ซีอิ๊วขาว (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	200 กรัม	10 บาท
น้ำมันงา (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70 กรัม	70 กรัม	19 บาท
น้ำตาลทราย (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	50 กรัม	1 บาท
พริกไทยป่น (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20 กรัม	20 กรัม	7 บาท
ซีอิ๊วดำ (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	80 กรัม	2 บาท
กระเทียมสับ (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20 กรัม	20 กรัม	2 บาท
น้ำมันพืช (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	200 กรัม	7 บาท
งาขาวคั่ว	100 กรัม	100 กรัม	24 บาท
ผักกาดขาวหั่นก่อน 1 นิ้ว	2 กิโลกรัม	2.6 กิโลกรัม	78 บาท
แครอทปอกเปลือกหั่นเส้น	1.5 กิโลกรัม	1.8 กิโลกรัม	34 บาท
ต้นหอมหั่นก่อน 1/2 นิ้ว	250 กรัม	275 กรัม	37 บาท

รวม 514 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- หมักเนื้อหมูกับซีอิ๊วขาว 100 กรัม น้ำมันงา น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ซีอิ๊วดำ ประมาณ 30 นาที
- ผัดหมูกับน้ำมัน 50 กรัม พอสุก พักไว้
- เจียวกระเทียม กับน้ำมันที่เหลือพอหอม ใส่แครอทผัดสักครู่ ใส่ผักกาดขาว ปูรสด้วยซีอิ๊วขาวที่เหลือ ใส่ต้นหอมผัดต่อจนต้นหอมสุก
- จัดเสิร์ฟ ตกผัดผักวางในจาน ตกหมูวางบนผัดผัด โรยด้วยงาคั่ว รับประทานกับข้าวสวย



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อหมู	40 กรัม (10 ชิ้น)
ผักกาดขาว	40 กรัม
แครอท	30 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 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)		
179	6	9	18	45.6	1.5	131.24	1.04	0.4	17.76	3.28	545.89

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 14 : 45 : 41