

หมูอบสับปะรด



หมอบสับปะรด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูสะโพกหั่นแฉ่องหนา 1/2 นิ้ว	2 กิโลกรัม	234 บาท
สับปะรดปอกเปลือกหั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว (10 กรัม)	3 กิโลกรัม	75 บาท
หัวหอมใหญ่สับเล็กๆ	210 กรัม	5 บาท
เกลือ (2 ช้อนชา)	10 กรัม	1 บาท
พริกไทยป่น (1 ช้อนชา)	5 กรัม	4 บาท
แป้งสาลี (2 ช้อนชา)	10 กรัม	1 บาท
ซอสมะเขือเทศ (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	150 กรัม	9 บาท
ซอสพริก (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	3 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
น้ำตาลทราย (2 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	1 บาท
ใบกระวาน	4 ใบ	2 บาท
น้ำมันพืช (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	4 บาท
น้ำ	1.5 กิโลกรัม	-

รวม 352 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- เคล้าหมูกับ เกลือ พริกไทย แป้งสาลี ทอดในน้ำมันน้อย พอผิวตึง พักไว้
- วางสับปะรดที่ก้นหม้อ วางหมูบนสับปะรดสลับเป็นชั้น
- ผัดหัวหอมใหญ่สับเล็กกับน้ำมันที่เหลือในกระทะ พอหอมใส่ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และน้ำ ผัดให้เข้ากัน ใส่ลงในหม้อหมู ตามด้วยใบกระวานเคี้ยวไฟอ่อน จนหมูสุกนุ่ม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อหมู	30 กรัม (8 ชิ้น)
สับปะรด	40 กรัม (4 ชิ้น)
น้ำ	45 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ)

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)		
123	7	5	12	8.09	0.61	3.08	0.27	0.16	5.3	6.58	476.57

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 24 : 36 : 40