

แกงหน่อส้มจันทน์โก๋ (แกงหน่อไม้ดองใส่โก๋)



แกงหน่อส้มจันทน์ (แกงหน่อไม้ดองใส่ไก่)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หน่อไม้ดอง	1,500 กรัม	52 บาท
เนื้ออกไก่ (หั่นขนาด 1 นิ้ว)	2,000 กรัม	160 บาท
โหระพา	250 กรัม	12 บาท
ใบมะกรูด (5 ก้าน)	50 กรัม	10 บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	250 กรัม	18 บาท
หัวกะทิ	1,500 กรัม	87 บาท
น้ำเปล่า	3,000 กรัม	-
น้ำปลา (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	5 บาท
น้ำตาลปี๊บ	150 กรัม	7 บาท
		รวม 351 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ต้มหน่อไม้กับเกลือแล้วเทน้ำทิ้ง พักไว้
- ผัดเครื่องแกงกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ลงผัดให้เข้ากัน
- ใส่หน่อไม้ดอง น้ำเปล่า ใบมะกรูด เคี่ยวจนข้นปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่โหระพา ยกลง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หน่อไม้	30 กรัม
เนื้อไก่	30 กรัม
น้ำแกง	80 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)		
162	7	10	10	33.82	1.14	12.77	0.04	0.09	1.22	3.06	764.35

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 57 : 26