แกงเห็ดกับหมูสามชั้น

แกงเห็ดกับหมูสามชั้น

ผู้ช่วยศาตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ส่วนผสมน้ำพริกแกง						
พริกแห้งหั่นท่อน 1 เซนติเมตร แช่น้ำ (6 เม็ด)	8	กรัม	8	กรัม	1	บาท
หอมแดงซอย (1/2 ถ้วยตวง)	100	กรัม	150	กรัม	10	บาท
กระเทียมซอย (6 ช้อนโต๊ะ)	50	กรัม	100	กรัม	10	บาท
ตะไคร้ซอย (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	100	กรัม	2	บาท
ข่าซอย (2 ช้อนโต๊ะ)	10	กรัม	50	กรัม	1	บาท
เกลือป่น (1 ช้อนโต๊ะ)	10	กรัม	10	กรัม	0.5	บาท
ถั่วเน่าปิ้งไฟพอหอม (1 ช้อนโต๊ะ)	8	กรัม	1	แผ่น	5	บาท
ปลากรอบป่น (1/2 ถ้วยตวง)	100	กรัม	100	กรัม	10	บาท
ส่วนผสมเครื่องแกงเห็ด						
เห็ดฟางผ่า 4 ชิ้น	500	กรัม	600	กรัม	60	บาท
เห็ดหูหนูหั่นขนาด 1 เซนติเมตร	250	กรัม	300	กรัม	18	บาท
เห็ดนางฟ้าฉีกหยาบ	250	กรัม	300	กรัม	20	บาท
ชะอมเด็ด (2 ถ้วยตวง)	200	กรัม	400	กรัม	30	บาท
ใบแมงลัก (1 ถ้วยตวง)	50	กรัม	200	กรัม	5	บาท
ใบมะกรูดฉีก (10 ใบ)	5	กรัม	50	กรัม	3	บาท
หมูสามชั้นหั่นบาง (3 + 3/4 ถ้วยตวง)	750	กรัม	750	กรัม	150	บาท
น้ำสะอาด (12 ถ้วยตวง)	3	กิโลกรัม		-	-	
วุ้นเส้นแห้ง (แช่น้ำตัดท่อนยาว 3 นิ้ว) (2 ถ้วยตวง)	200	กรัม	200	กรัม	30	บาท
เกลือป่น (2 ช้อนชา)	10	กรัม	1	ห่อ	0.5	บาท
ซีอิ๊วขาว (1/4 ถ้วยตวง)	60	กรัม	60	กรัม	1	บาท

รวม 357 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำน้ำพริกแกงโขลกเครื่องแกง

1. โขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด
2. ใส่ข่าซอย ตะไคร้ซอย กระเทียมซอย หอมแดงซอย โขลกให้ละเอียด
3. ใส่ถั่วเน่า ปลากรอบป่นโขลกให้เข้ากัน

วิธีทำ

1. ละลายน้ำพริกเครื่องแกงกับน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่หมูสามชั้น ต้มให้นุ่ม
2. ใส่เห็ด 3 อย่าง ต้มให้สุก ใส่ใบชะอม วุ้นเส้น ใบมะกรูด ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว
3. ใส่ใบแมงลัก ใบมะกรูด พอสุก ปิดไฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 100 กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
89	3	6	5	18.68	0.42	5	0.06	0.09	2.34	0.08	337.83

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 64 : 24