

# ไก่กรอบซอสเหนียว



# ไก่กรอบซอสเหนียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อไก่ส่วนสะโพกหันเต้า	3 กิโลกรัม	165 บาท
แป้งสาลี	300 กรัม	15 บาท
ซีอิ๊วขาว	80 กรัม	3 บาท
พริกไทยป่น	30 กรัม	5 บาท
น้ำมันมะเขือบะ	360 กรัม	10 บาท
น้ำตาลปี๊ป	400 กรัม	15 บาท
ซอสมะเขือเทศ	160 กรัม	15 บาท
พริกกลาบ	60 กรัม	5 บาท
งาขาวคั่ว	100 กรัม	6 บาท
ต้นหอมซอย	300 กรัม	10 บาท
น้ำมันสำหรับทอด	600 กรัม	20 บาท

รวม 269 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- หมักไก่กับซีอิ๊วขาวไว้ประมาณ 15 นาที นำมาคลุกแป้งสาลี ทอดจนกรอบนอกนุ่มใน พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
- ผสมน้ำมันมะเขือบะ น้ำตาลปี๊ป ซอสมะเขือเทศ พริกกลาบเข้าด้วยกัน เคี่ยวจนข้นเหนียว นำไก่ทอดลงคลุกให้ทั่ว
- โรยงาขาวคั่ว และต้นหอมซอยคลุกให้เข้ากัน



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 5 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 60 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)		
245	17	15	11	20.42	1.86	5.26	0.05	0.16	1.34	8.37	313.94

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 55 : 18