

ไก่ผัดน้ำพริกใส่ถั่วแดงหลวง



ไก่ผัดน้ำปูใส่ถั่วแดงหลวง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไก่หั่นชิ้น (7 + 1/2 ถ้วยตวง)	1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	105 บาท
หอมแดงซอย (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	150 กรัม	500 กรัม	40 บาท
ถั่วแดงหลวงดิบ (แช่น้ำ 3 ชั่วโมง) (5 ถ้วยตวง)	750 กรัม	500 กรัม	15 บาท
ไข่ไก่	15 ฟอง	15 ฟอง	60 บาท
น้ำมัน (1 ถ้วยตวง)	250 กรัม	1 กรัม	8 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 1/2 ช้อนโต๊ะ)	15 กรัม	15 กรัม	0.5 บาท
น้ำปู (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	100 กรัม	30 บาท
น้ำปลา (7 ช้อนโต๊ะ)	105 กรัม	1 กรัม	10 บาท
น้ำซุปล (2 ถ้วยตวง)	480 กรัม	-	-
ต้นหอม หั่นก่อนยาว 1 นิ้ว (3 ถ้วยตวง)	250 กรัม	300 กรัม	30 บาท
แครอทหั่นเส้นยาวเล็ก ขนาด 1 นิ้ว (2 + 1/2 ถ้วยตวง)	250 กรัม	300 กรัม	18 บาท

รวม 317 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันในกระทะพอร้อนใส่หอมแดง ผัดพอเหลือง ใส่ไก่ แครอท ถั่วแดง น้ำซุปล ผัดให้เข้ากัน ใส่ไข่ยีพอสุกผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปู น้ำปลา น้ำตาลทรายผัดให้เข้ากัน
- ใส่ต้นหอมผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 90 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)		
175	7	11	11	58.68	0.99	64.41	0.08	0.2	2.86	0.87	289.69

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 59 : 24