

# ขนมปาดทรงเครื่อง



# ขนมปาดทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้                |              | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|-----------------------------|--------------|---------------|--------------------|
| แป้งข้าวเหนียว              | 1.7 กิโลกรัม | 2 กิโลกรัม    | 76.5 บาท           |
| น้ำ                         | 1.5 กิโลกรัม | -             | -                  |
| หัวกะทิ (3 ถ้วยตวง)         | 750 กรัม     | 750 กรัม      | 60 บาท             |
| น้ำตาลอ้อย                  | 2.3 กิโลกรัม | 2.5 กิโลกรัม  | 80.5 บาท           |
| เกลือ (2 ช้อนชา)            | 10 กรัม      | 10 กรัม       | 50 บาท             |
| งาขาวคั่ว-บูน (1 ถ้วยตวง)   | 100 กรัม     | 1 ถุง         | 15 บาท             |
| งาม่อน (1 ถ้วยตวง)          | 100 กรัม     | 1 ถุง         | 12 บาท             |
| ถั่วลิสงคั่วบูน (1 ถ้วยตวง) | 300 กรัม     | 500 กรัม      | 8 บาท              |
| น้ำมันพืชสำหรับทาใบตอง      | 10 กรัม      | 10 กรัม       | 1 บาท              |
|                             |              |               | <b>รวม 305 บาท</b> |

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

- ผสมแป้งกับน้ำ นวดให้นุ่มเหนียว เป็นเนื้อเดียวกัน
- แบ่งแป้งก้อนละ 80 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลมแล้วกดให้แบน
- ต้มน้ำให้เดือด นำแป้งลงต้มจนแป้งสุกลอย ตักขึ้นล้างน้ำเย็นพักไว้
- ผสมน้ำตาลอ้อย กะทิ และเกลือ ใส่กระทะตั้งไฟ เคี่ยวพอน้ำตาลละลาย
- นำก้อนแป้งใส่ลงในกระทะที่เคี่ยวน้ำตาล คนให้แป้งกระจายตัว และเหนียว
- กวานจนกระทั่งส่วนผสมเหนียว เทใส่ถาดที่รองด้วยใบตองสะอาด ทาน้ำมัน ปาดหน้าให้เรียบ ตัดเป็นชิ้น เสิร์ฟกับ งาขาว งาม่อน และถั่วลิสง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 6 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

|          |                     |
|----------|---------------------|
| ขนม      | 70 กรัม (1 ชิ้น)    |
| งาขาว    | 2 กรัม              |
| งาม่อน   | 2 กรัม              |
| ถั่วลิสง | 6 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ) |

| พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | โปรตีน<br>(กรัม) | แคลเซียม<br>(มิลลิกรัม) | เหล็ก<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน                               |                             |                             |                           | น้ำตาล<br>(กรัม) | โซเดียม<br>(มิลลิกรัม) |
|-------------------------|------------------------|-----------------|------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|
|                         |                        |                 |                  |                         |                      | วิตามิน เอ<br>(ไมโครกรัม<br>อาร์เออี) | วิตามิน บี 1<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน บี 2<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน ซี<br>(มิลลิกรัม) |                  |                        |
| 381                     | 74                     | 7               | 5                | 52.37                   | 6.13                 | 6.45                                  | 0.07                        | 0.05                        | 0.34                      | 43.94            | 105.15                 |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 77 : 17 : 6