

ขนมสาकुแก้ว



ขนมสาकुแก้ว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อฟักทอง (หั่นเต๋างขนาด 0.5 ซม.)	1,000 กรัม	1,500 กรัม	57 บาท
ยอดมะระแก้ว	150 กรัม	200 กรัม	20 บาท
ข้าวโพดเม็ด	500 กรัม	500 กรัม	30 บาท
สาकुเม็ดเล็ก	800 กรัม	800 กรัม	59 บาท
น้ำตาลทราย	320 กรัม	320 กรัม	7 บาท
เกลือ (4 ช้อนโต๊ะ)	60 กรัม	60 กรัม	1 บาท
หัวกะทิ	500 กรัม	500 กรัม	29 บาท
แป้งข้าวเจ้า	100 กรัม	100 กรัม	2 บาท

รวม 205 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ผสมฟักทอง ข้าวโพดเม็ด ยอดมะระแก้ว เข้าด้วยกัน
- ล้างสาकुพักไว้ ผสมลงในส่วนผสมข้อที่ 1 ใส่น้ำตาลทราย เกลือ หัวกะทิ และแป้งข้าวเจ้า ผสมให้เข้ากันดีจนน้ำตาลละลาย
- เทส่วนผสมใส่ถาดขนาด 10 x 10 นิ้ว ให้ได้ 2 ถาด หนึ่งประมาณ 25-30 นาที พักให้เย็นนำมาตัดให้ได้ ถาดละ 25 ชิ้น



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 4 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ขนมสาकुแก้ว 45 กรัม (1 ชิ้น)

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)		
89	18	1	1	8.18	0.41	15	0.02	0.02	6.23	6.3	468.97

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 81 : 14 : 5