

ข้าวผัดถั่วเน่าหมูสับ



ข้าวผัดถั่วเน่าหมูสับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวหุงสุก	6	กิโลกรัม	5	กิโลกรัม	165 บาท
หอมใหญ่สับ	600	กรัม	700	กรัม	26 บาท
แครอทหั่นเต๋าเล็ก	600	กรัม	1	กิโลกรัม	40 บาท
เม็ดข้าวโพดต้มสุก	600	กรัม	600	กรัม	15 บาท
เม็ดถั่วลันเตาแช่แข็ง	600	กรัม	600	กรัม	20 บาท
กระเทียมสับ	80	กรัม	100	กรัม	10 บาท
รากผักชีสับ	30	กรัม	50	กรัม	10 บาท
พริกไทยป่น	40	กรัม	40	กรัม	3 บาท
ถั่วเน่าบด	160	กรัม	160	กรัม	5 บาท
หมูบด	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	255 บาท
ซีอิ๊วขาว	80	กรัม	80	กรัม	3 บาท
ต้นหอมซอย	200	กรัม	300	กรัม	10 บาท
น้ำมันพืช	160	กรัม	160	กรัม	5 บาท

รวม 567 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- โหลรากผักชี กระเทียม พริกไทยและถั่วเน่า ผัดกับน้ำมันจนหอม ใส่หอมใหญ่สับ ใส่เนื้อหมูผัดจนสุก
- ใส่ผักทั้ง 3 ชนิด ผัดจนสุก นำข้าวลงผัดคลุกให้เข้ากันปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น โรยต้นหอมซอย
- รับประทานกับแตงกวา



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 150 กรัม

ข้าวผัดถั่วเน่าหมูสับ 150 กรัม
แตงกวา 4 ชิ้น

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	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)		
428	50	17	19	34.78	2.13	68.33	0.79	0.14	9.29	1.67	318.93

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 35 : 18