

ข้าวเหนียวตัดหน้าสังขยา-ฟักแก้ว (ฟักทอง)



ข้าวเหนียวตัดหน้าสังขยา-ฟักแก้ว (ฟักทอง)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้ | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|---|---------------|---------------------|
| ส่วนผสมข้าวเหนียว | | |
| ข้าวเหนียวกลางเก่ากลางใหม่ (3 + 1/4 ถ้วยตวง) | 800 กรัม | 800 กิโลกรัม 40 บาท |
| สารส้มป่น (2 ช้อนชา) | 10 กรัม | 10 กรัม 1 บาท |
| หัวกะทิ (หัวกะทิ 3 + 1/4 ถ้วยตวง + น้ำ 1 + 1/2 ถ้วยตวง) | 1.2 กิโลกรัม | 1 กิโลกรัม 80 บาท |
| น้ำตาลทราย (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ) | 160 กรัม | 160 กรัม 3 บาท |
| เกลือป่น (1 ช้อนโต๊ะ) | 10 กรัม | 10 กรัม 0.5 บาท |
| ส่วนผสมสังขยา | | |
| ไข่เป็ด | 12 ฟอง | 12 ฟอง 60 บาท |
| น้ำตาลปีบ (3 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ) | 625 กรัม | 625 กรัม 18 บาท |
| หัวกะทิ (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา) | 250 กรัม | 250 กรัม 15 บาท |
| ฟักแก้วหั่นแฉกเล็ก (5 ถ้วยตวง) | 500 กรัม | 1 กิโลกรัม 35 บาท |
| ใบเตย (15 ใบ) | 100 กรัม | 1 กำ 5 บาท |

รวม 258 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำข้าวเหนียว

1. ซาวข้าวเหนียว จนน้ำใส แช่น้ำอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
2. ล้างข้าวเหนียวกับ สารส้ม 2 - 3 ครั้ง สงขึ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ เทใส่ลงในภาชนะขนาด 25 x 25 x 4 เซนติเมตร จำนวน 2 ภาชนะ
3. ผสมหัวกะทิ น้ำ น้ำตาลทราย และเกลือป่นคนให้เข้ากัน เทใส่ในภาชนะข้าวเหนียว นึ่งไฟแรงประมาณ 20 นาที
4. ล้างไข่เป็ดและใบเตยให้สะอาด

วิธีทำสังขยา

1. ยำไข่เป็ดกับใบเตย และน้ำตาลมะพร้าว ประมาณ 5 นาที
2. เติมหัวกะทิลงไปที่ละน้อย ยำให้เข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง เกลบนภาชนะข้าวเหนียว ที่นึ่งสุก โรยด้วยฟักแก้ว (ฟักทอง) นึ่งต่ออีก 20 นาที เมื่อสุกแล้วยกลงจากเตา พักให้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้น ขนาด 5 x 5 x 3 เซนติเมตร

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5 บาท

| 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) | | |
| 172 | 30 | 4 | 3 | 22.73 | 2.29 | 30.28 | 0.05 | 0.07 | 1.37 | 15.13 | 105.9 |

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 85 กรัม (1 ชิ้น)

1 ชิ้น น้ำหนัก 85 กรัม ขนาด 5 x 5 x 3 เซนติเมตร

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 70 : 22 : 8

