ข้าวเหนียวน้ำอ้อย

ข้าวเหนียวน้ำอ้อย

ผู้ช่วยศาตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ข้าวสารเหนียว (ข้าวนาปี)	1.2	กิโลกรัม	1.5	กิโลกรัม	46	บาท
น้ำมันพืช (2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	30	กรัม	2	บาท
น้ำเดือด	720	กรัม	720	กรัม	2	บาท
น้ำตาลอ้อย	360	กรัม	500	กรัม	18	บาท
มะพร้าวทึนทึกขูดขาวเส้น	1	กิโลกรัม	6	ผล	180	บาท
งาขาวคั่วบุบ (1 ถ้วยตวง)	100	กรัม	1	ถุง	15	บาท
งาม่อน (1 ถ้วยตวง)	100	กรัม	1	ถุง	12	บาท
ถั่วลิสงคั่วบุบ (3 ถ้วยตวง)	300	กรัม	500	กรัม	8	บาท
				รวม	**283**	**บาท**

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาดจนน้ำใส เติมน้ำแช่ข้าวเหนียวไว้ 1 คืน
2. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด เทใส่หวด นึ่งในน้ำเดือด 25 นาที
3. ผสมน้ำตาลอ้อย น้ำเดือด และน้ำมันพืช คนให้น้ำตาลละลายพักไว้
4. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุก เทลงในอ่างผสม นำส่วนผสมในข้อ 3 เทลงในข้าวเหนียวขณะร้อน คนให้ทั่ว ปิดฝาให้สนิท พักไว้ 30 นาที เพื่อให้ข้าวเหนียว แห้ง ระอุ
5. จัดเสิร์ฟกับ มะพร้าวขูดขาว โรยด้วยงาขาว งาม่อน และถั่วลิสง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวเหนียว	50 กรัม	(1/3 ถ้วยตวง)
มะพร้าวทึนทึก	20 กรัม	
งาขาว	2 กรัม	
งาม่อน	2 กรัม	
ถั่วลิสง	6 กรัม	(1 ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
201	30	7	4	20.27	1.98	1.01	0.06	0.05	0.98	7.13	12.4

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 60 : 31 : 9