

ต้มฟักเขียวกับหมูสับทรงเครื่อง



ต้มฟักเขียวกับหมูสับทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูสับ	1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	180 บาท
แครอทสับ	100 กรัม	110 กรัม	5 บาท
เห็ดหอมสดสับ	100 กรัม	120 กรัม	160 บาท
พริกไทย	2 กรัม	2 กรัม	1 บาท
น้ำปลา (3 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา)	50 กรัม	50 กรัม	1 บาท
ฟักเขียวหั่น \square 1 x 1 นิ้ว	4 กิโลกรัม	6 กิโลกรัม	180 บาท
น้ำสะอาด	5 กิโลกรัม	-	-
เกลือ	15 กรัม	15 กรัม	1 บาท
ต้นหอมซอย	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท

รวม 529 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ผสมเนื้อหมูสับ กับแครอทสับ เห็ดหอมสดสับ นวดให้เข้ากันปรุงรสด้วย พริกไทย น้ำปลา ผสมให้เข้ากัน
- แบ่งหมูที่ผสมเป็นก้อนๆ ละ 10 กรัม ได้ 150 ก้อน
- ต้มน้ำให้เดือดใส่ฟักเขียวหั่น ต้มพอสุก ใส่เนื้อหมูปั้นลงในหม้อ พอหมูสุก ปรุงรสด้วยเกลือ โรยต้นหอมซอย ยกลง



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 150 กรัม

หมู 3 ก้อน	26 กรัม
ฟัก	80 กรัม (5-8 ชิ้น)
น้ำซุป	50 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 11 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)		
88	4	5	6	14.45	0.53	8.84	0.3	0.05	25.13	0.13	247.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 20 : 53 : 27