

มันเทศแกงบวดนมสดมะพร้าวอ่อน



มันเทศแกงบวดนมสดมะพร้าวอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
มันเทศ	3.5 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	150 บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 2 + 1/2 ถ้วยตวง + น้ำ 7 + 1/2 ถ้วยตวง)	2.5 กิโลกรัม	2.5 ลิตร	30 บาท
น้ำตาลปีบ (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม	9 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม	7 บาท
เกลือป่น (1 + 1/2 ช้อนโต๊ะ)	25 กรัม	25 กรัม	0.5 บาท
นมสด (7 + 1/2 ถ้วยตวง)	1.8 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	100 บาท
หัวกะทิ (2 + 1/2 ถ้วยตวง)	600 กรัม	600 กรัม	45 บาท
เนื้อมะพร้าวอ่อนหูดเป็นแผ่น	500 กรัม	5 ผล	150 บาท

รวม 492 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ใส่หางกะทิลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด
- ล้างมันเทศที่แช่น้ำปูนใส ใส่ลงในหม้อต้มใช้ไฟกลางจนสุก ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ และเกลือป่น
- ใส่นมสด และใส่หัวกะทิ ตั้งไฟพอเดือด ยกลงเสิร์ฟ

หมายเหตุ : มันเทศปอกเปลือก หั่นครึ่งหนา 1 เซนติเมตร ถ้าใหญ่หั่น 4 ชิ้น แช่น้ำปูนใส 15 นาที



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 130 กรัม

มันเทศ 60 กรัม
น้ำกะทิ 70 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 บาท

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)		
190	30	7	2	112.92	1.66	74.64	0.08	0.09	24.75	18.09	198.92

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 62 : 33 : 5