

ยำไก่ย่างกับเห็ดนางฟ้าใส่มะม่วงดิบ



ยำไก่ย่างกับเห็ดนางฟ้าใส่มะม่วงดิบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้ออกไก่ 1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	80 บาท
ซีอิ๊วขาว (2 ซ้อนโต๊ะ) 30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
พริกไทยป่น 5 กรัม	5 กรัม	1 บาท
เห็ดนางฟ้าลวกดิบ 500 กรัม	700 กรัม	42 บาท
พริกฉาบ 8 กรัม	8 กรัม	2 บาท
มะม่วงเปรี้ยวดิบ 400 กรัม	750 กรัม	22 บาท
หอมแดงซอย 100 กรัม	150 กรัม	9 บาท
ผักชีฝรั่งซอย 30 กรัม	50 กรัม	1 บาท
ต้นหอมซอย 30 กรัม	50 กรัม	1 บาท
น้ำปลา (1 ซ้อนโต๊ะ + 2 ซ้อนชา) 25 กรัม	25 กรัม	1 บาท
น้ำมะนาว (1 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา) 20 กรัม	3 ผล	15 บาท
น้ำตาลทราย (1 ซ้อนโต๊ะ) 10 กรัม	10 กรัม	1 บาท
ถั่วลิสงคั่ว 200 กรัม	200 กรัม	8 บาท

รวม 184 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- หมักไก่กับซีอิ๊วขาวและพริกไทยป่น 20 นาที นำไปย่างให้สุกเหลือง ทิ้งให้เย็น ดึงชิ้นเล็กๆ
- ผสมพริกฉาบ น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล คนให้เข้ากัน
- ใส่เนื้อไก่ย่าง เห็ดนางฟ้า มะม่วงดิบ หอมแดง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ใส่ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ถั่วลิสง คลุกเบาๆ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 4 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 50 กรัม

เนื้อไก่	30 กรัม
ผักรวม	20 กรัม

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)		
74	4	3	7	9.76	0.42	3.48	0.04	0.03	2.91	1.16	197.79

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 41 : 40