

# ยำหน่อไม้จุ่นเส้น



# ยำหน่อไม้จุ่นเส้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
น้ำพริกหนุ่ม	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	100 บาท
หน่อไม้ลวกต้มสุกหั่นเป็นเส้น	4	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	160 บาท
จุ่นเส้นสด	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	80 บาท
หมูสับ	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	240 บาท
น้ำมันพืช	120	กรัม	120	กรัม	4 บาท
แครอทซอยเส้นเล็ก	600	กรัม	800	กรัม	24 บาท
ต้นหอมซอย	400	กรัม	500	กรัม	40 บาท
ผักชีซอย	200	กรัม	300	กรัม	10 บาท
น้ำปลา	100	กรัม	100	กรัม	3 บาท
น้ำตาลทราย	10	กรัม	10	กรัม	0.5 บาท

**รวม 662 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

1. ผัดหมูสับกับน้ำมันพืชจนสุก ใส่น้ำพริกหนุ่มผัดพอเข้ากัน
2. ต้มหน่อไม้ทิ้งน้ำ ให้หายร้อน ใสในส่วนผสมหมู ผัดจนเข้ากัน
3. ใส่จุ่นเส้น แครอทซอย ปุ้งรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน โรยต้นหอมผักชีซอย



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 13 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 100 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)		
222	23	10	11	54.15	1.47	62.82	0.41	0.14	7.17	1.12	640.14

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 42 : 39 : 19