

ลาบเมืองจ๋นเส้น



ลาบเมืองวังเส้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
วุ้นเส้นแช่น้ำ ตัดท่อนยาว 3 นิ้ว	2.3 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	115 บาท
เนื้อหมูบด	750 กรัม	800 กรัม	128 บาท
เต้าหู้แข็งสี่เหลี่ยม 2 x 0.5 x 0.5 ซม.	150 กรัม	6 แผ่น	60 บาท
เครื่องพริกกลาบ (3 ซ่อนโต๊ะ)	35 กรัม	35 กรัม	3 บาท
น้ำมันพืช (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	60 กรัม	3 บาท
เกลือ (1 ซ่อนโต๊ะ + 1 ซ่อนชา)	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 2 ซ่อนโต๊ะ)	90 กรัม	90 กรัม	2 บาท
น้ำตาลทราย (3 ซ่อนโต๊ะ)	30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
แครอทซอยยาว 2 นิ้ว (2 + 1/2 ถ้วยตวง)	1 กิโลกรัม	1.2 กิโลกรัม	48 บาท
ต้นหอมซอย (1/2 ถ้วยตวง)	30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
ผักชีซอย (1/2 ถ้วยตวง)	30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
แตงกวา (50 ลูก)	1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	60 บาท

รวม 423 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ลวกวุ้นเส้นในน้ำเดือด ให้เส้นนุ่ม ตักขึ้น สงรงให้สะเด็ดน้ำ
- ใส่น้ำมันในกระทะ 30 กรัม พอร้อน ใส่เต้าหู้ลงจี่พอเหลือง ตักขึ้นพักไว้
- ใส่น้ำมันที่เหลืออีก 30 กรัมในกระทะ ใส่เครื่องพริกกลาบ ลงผัดให้หอม ใส่หมู คั่วหมูให้สุก
ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย ใส่วุ้นเส้นลงเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟ
- โรยแครอท ต้นหอม และผักชี เคล้าให้เข้ากัน รับประทานกับแตงกวา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ลาบเมืองวังเส้น 100 กรัม (3/4 ถ้วย)
แตงกวา 1 ลูก 30 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8.5 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)		
104	14	4	4	19.54	0.77	78.4	0.17	0.06	7.66	2.13	360.31

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 52 : 34 : 14