

กระเพราหมูทรงพลัง



กระเพราหมูทรงพลัง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูสับ	4 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	480 บาท
ใบกระเพรา	250 กรัม	375 กรัม	19 บาท
ถั่วงอกหั่นท่อน 1/2 ซม.	500 กรัม	550 กรัม	39 บาท
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อน 1/2 ซม.	350 กรัม	500 กรัม	18 บาท
แครอทหั่น <input type="checkbox"/>	250 กรัม	300 กรัม	8 บาท
พริกสด	100 กรัม	105 กรัม	13 บาท
กระเทียม	100 กรัม	110 กรัม	13 บาท
ซอสปรุงรส	110 กรัม	-	5 บาท
ซีอิ๊วดำ	50 กรัม	-	1 บาท
ซอสหอยนางรม	160 กรัม	-	10 บาท
น้ำปลา	50 กรัม	-	2 บาท
น้ำตาลทราย	40 กรัม	-	1 บาท
น้ำมันถั่วเหลือง	100 กรัม	-	6 บาท
น้ำซุปล	500 กรัม	-	-

รวม 615 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งและกระเทียมไม่ต้องละเอียดมาก
2. ตั้งน้ำมันพอร้อน ใส่พริกกับกระเทียม ที่โขลกลง ผัดให้หอม ใส่แครอท หมูสับลงผัดพอสุก ใส่น้ำซุปล ซีอิ๊วดำ ถั่วงอก ข้าวโพดอ่อน และใบกระเพรา ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย พอสุกยกลง จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อหมู	60 กรัม (1/4 ถ้วยตวง)
ถั่วงอก	10 กรัม (2 ช้อนชา)
ข้าวโพดอ่อน	7 กรัม (1 1/2 ช้อนชา)
แครอท	5 กรัม (1 ช้อนชา)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 13-18 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)		
207	5	14	14	25.33	1.33	35.91	0.71	0.15	7.39	1.89	537.25

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 10 : 62 : 28