

เส้นหมี่ผัดน้ำปู๊ผักรวม



เส้นหมี่ผัดน้ำปู๊ผัดรวม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เส้นหมี่ (แช่น้ำ)	4 กิโลกรัม	100 บาท
หมูสันคอ	2 กิโลกรัม	300 บาท
แครอท	1,500 กรัม	70 บาท
กะหล่ำปลี	1,000 กรัม	45 บาท
ข้าวโพดเม็ด (แช่แข็ง)	800 กรัม	48 บาท
ต้นหอม	500 กรัม	36 บาท
น้ำปู๊ (1 กระปุกเล็ก)	150 กรัม	40 บาท
กระเทียมสับ	150 กรัม	14 บาท
น้ำมันพืช (1 ถ้วยตวง + 1/4 ถ้วยตวง)	250 กรัม	15 บาท
ซีอิ๊วขาว (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	8 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	2 บาท
น้ำซุปล (โครงไก่ ใช้น้ำ 1.5 ลิตร)	2 ตัว	20 บาท

รวม 698 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- เส้นหมี่แช่น้ำจนนิ่มพักไว้ หั่นหมูสันคอเป็นชิ้นบาง (ชิ้นละ 10 กรัม) ผสมกับซีอิ๊วขาวหมักไว้ 15 นาที
- หั่นแครอทเป็นเส้น กะหล่ำปลีหั่นพ้อคำ ต้นหอมหั่นก่อน 1 นิ้ว
- ผัดกระเทียมสับกับน้ำมันพอหอมใส่เส้นหมี่ ผัดจนเข้ากันใส่หมูที่หมักไว้ ใส่เส้นหมี่ น้ำซุปล ผัดจนเส้นนิ่ม
- ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย ผัดให้เส้นเข้ากับเครื่องปรุง ใส่ผัก ผัดให้เข้ากัน



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 14 บาท

ปริมาณสิิร์ฟ 1 ที่ :

เส้นหมี่	150 กรัม
เนื้อหมู	30 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)		
296	35	12	12	94.57	1.53	137.19	0.55	0.3	13.78	4.27	530.42

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 36 : 17