

หลนถั่วเน่า



หลนถั่วเน่า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ถั่วเน่าปิ้งโหลกะเอียดแผ่นละ 27 กรัม (7 แผ่น)	185 กรัม	35 บาท
เนื้อหมูสับ (7 ถ้วยตวง)	1.4 กิโลกรัม	200 บาท
หัวกะทิ (7 + 1/2 ถ้วยตวง)	1.8 กิโลกรัม	120 บาท
หอมแดงซอยตามขวาง (1 ถ้วยตวง)	140 กรัม	30 บาท
หอมแดงซอยตามยาว (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	210 กรัม	-
พริกชี้ฟ้าเขียว เหลือง แดง อย่างละ 5 เม็ด (15 เม็ด)	200 กรัม	14 บาท
น้ำตาลปีบ (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	315 กรัม	15 บาท
น้ำมะขามเปียกจั้นๆ (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	280 กรัม	20 บาท
ไข่ไก่	7 ฟอง	28 บาท
ผักกาดขาว (4 หัว)	1.5 กิโลกรัม	60 บาท
แตงกวา (50 ผล)	2.5 กิโลกรัม	120 บาท
ถั่วงอก	1.2 กิโลกรัม	60 บาท
		รวม 696 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- โหลถั่วเน่ากับหัวหอมซอยตามขวาง ให้ละเอียด นำไปละลายกับกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด แบ่งกะทิเคี้ยวครึ่งหนึ่ง ผสมกับหมูสับพอเข้ากันเทใส่ในหม้อคนให้ทั่วพอเดือด ใส่หอมซอยตามยาวพริกชี้ฟ้าหั่นหนา 1 เซนติเมตร ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียกหากถั่วเน่าไม่เค็ม สามารถปรงรสด้วยเกลือ
- ต๋อยไข่ใส่ซามตีให้เข้ากัน ค่อยๆเทลงในหม้อหลน คนให้เข้ากันจนไข่สุกจั้น
- จัดเสิร์ฟกับผักสด ถั่วงอก แตงกวาและผักกาดขาว



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 14 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หลนถั่วเน่า	80 กรัม (1/3 ถ้วย)
ถั่วงอก	20 กรัม
แตงกวา	50 กรัม
ผักกาดขาว	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)		
195	14	11	10	62.77	2.63	21.51	0.36	0.19	21.39	7.8	76.49

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 29 : 50 : 21