

# แกงเผ็ดกล้วยดิบใส่หมู



# แกงเผ็ดกล้วยดิบใส่หมู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูสันนอกหั่นเป็นชิ้นพอคำ	3 กิโลกรัม	330 บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	600 กรัม	60 บาท
หัวกะทิ (8 ถ้วยตวง)	2 ลิตร	140 บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน) (10 ถ้วยตวง)	2.5 ลิตร	175 บาท
กล้วยน้ำว้าดิบต้ม	3.3 กิโลกรัม	200 บาท
น้ำตาลปี๊บ (3/4 ถ้วยตวง)	120 กรัม	5 บาท
น้ำปลา (1 ถ้วยตวง)	240 กรัม	6 บาท
ใบมะกรูดฉีก	35 กรัม	2 บาท
ใบโหระพา	110 กรัม	4 บาท
พริกขี้หนูแดงหั่นแฉลบ	160 กรัม	5 บาท
น้ำมันพืช (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	5 บาท

รวม 932 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- นำเนื้อหมูที่หั่นไปเคี่ยวกับหางกะทิ 200 กรัม ให้พอนุ่ม
- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพอร้อน นำน้ำพริกแกงลงผัดเติมหัวกะทิ 100 กรัม ผัดจนน้ำพริกแกงเผ็ด หอมและแตกมันเล็กน้อย
- นำกล้วยน้ำว้าดิบต้ม มาหั่นตามยาวและตามขวาง โดยให้ 1 ลูกหั่นได้ 8 ชิ้น
- ตักเนื้อหมูที่เคี่ยวพอนุ่มลงในหม้อน้ำพริกแกง เติมหางกะทิที่เหลือ ตั้งไฟกลางพอเดือด ใส่กล้วย ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูแดงหั่นแฉลบ และน้ำตาลปี๊บ
- ใส่พริกแดงหั่นแฉลบ ใบโหระพา และหัวกะทิที่เหลือ ต้มพอเดือดยกลง ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 202 กรัม

หมู	50	กรัม
กล้วย	50	กรัม
น้ำแกง	100	กรัม
โหระพา	2	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 19 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)		
360	25	21	17	24.3	2.45	23.55	1	0.06	23.94	2.49	899.52

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 28 : 53 : 19