

แกงส้มปลาเนื้ลทอดชะอมไข่



แกงส้มปลาหมึกทอดชะอมไข่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลาหมึกสำหรับต้ม	800 กรัม	1.2 กิโลกรัม	78 บาท
เนื้อปลาหมึกหั่นชิ้นพอคำ	800 กรัม	1.2 กิโลกรัม	78 บาท
แป้งทอดกรอบ	200 กรัม	200 กรัม	10 บาท
ไข่ไก่	20 ฟอง	20 ฟอง	80 บาท
ชะอมเด็ดเอาแต่ใบ	1 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	225 บาท
น้ำมันสำหรับทอด (10 ถ้วยตวง)	2.5 ลิตร	2.5 ลิตร	83 บาท
น้ำพริกแกงส้ม	500 กรัม	500 กรัม	100 บาท
น้ำสะอาด (16 ถ้วยตวง)	4 ลิตร	-	-
น้ำมะขามเปียก (3 ถ้วยตวง) (มะขามเปียกต่อน้ำ 1:1.5 ส่วน)	900 กรัม	600 กรัม	60 บาท
น้ำตาลปีบ (2 ถ้วยตวง)	400 กรัม	400 กรัม	16 บาท
น้ำปลา (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	400 กรัม	400 กรัม	10 บาท

รวม 740 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาหมึกต้มจนสุกแกะเอาเฉพาะเนื้อ นำไปโขลกรวมกับน้ำพริกแกงส้ม พักไว้
- นำเนื้อปลาหมึกหั่นชิ้นพอคำ คลุกด้วยแป้งทอดกรอบ นำไปทอดให้มีสีเหลืองทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้
- ผสมไข่และชะอมให้เข้ากัน ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมัน 1/4 ถ้วยตวง นำชะอมไข่ลงทอดให้สุกนำขึ้น หั่นขนาด 1x2 นิ้ว พักไว้
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่น้ำพริกแกงส้มในข้อ 1 คนให้น้ำพริกละลาย ต้มให้เดือดจนน้ำพริกมีกลิ่นหอม เปรี้ยวรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ และน้ำปลา ต้มจนเดือดอีกครั้ง ยกลง
- จัดชะอมไข่ใส่ถ้วย วางเนื้อปลาหมึกทอด แล้วราดด้วยน้ำแกงส้ม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 135 กรัม

ปลาหมึกทอด	15 กรัม
ชะอมไข่	40 กรัม
น้ำแกงส้ม	80 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 15 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)		
240	18	13	13	89.89	2.52	77.56	0.14	0.27	11.8	9.21	1,228.69

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 48 : 22