

# แกงเขียวหวานไก่ใส่ผัก



# แกงเขียวหวานไก่ใส่ผัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อไก่หั่นชิ้นพอดีคำ	3 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	240 บาท	
ผักแก่หั่นสี่เหลี่ยมขนาด ½ นิ้ว x 1 นิ้ว	2.5 กิโลกรัม	3.75 กิโลกรัม	56 บาท	
หัวกะทิ	750 กรัม	750 กรัม	49 บาท	
หางกะทิ	3.5 กิโลกรัม	3.5 กิโลกรัม	65 บาท	
พริกแกงเขียวหวาน	360 กรัม	360 กรัม	36 บาท	
ใบโหระพา	200 กรัม	300 กรัม	15 บาท	
น้ำตาลปีบ	40 กรัม	-	1 บาท	
น้ำปลา	200 กรัม	-	8 บาท	
ใบมะกรูด	16 กรัม	17 กรัม	2 บาท	
พริกชี้ฟ้าแดง	50 กรัม	55 กรัม	4 บาท	
น้ำมันพืช	50 กรัม	-	3 บาท	
น้ำเปล่า	500 กรัม	-	-	

**รวม 479 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

## วิธีทำ

- ตั้งน้ำมันพอร้อน นำน้ำพริกแกงเขียวหวานลงผัดค่อยๆเติมน้ำและหัวกะทิ 1 ½ ถ้วยตวง (375 กรัม) ผัดให้หอมและแตกมันเล็กน้อย
- ใส่เนื้อไก่ผัดพอสุก ใส่ใบมะกรูด ผัดให้เข้ากัน
- ตักเนื้อไก่ที่ผัดใส่หม้อหางกะทิ 14 ถ้วยตวง (3,500 กรัม) นำขึ้นตั้งไฟกลาง พอเดือดใส่ผัก ต้มจนผักสุกปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลปีบ ใส่พริกชี้ฟ้า ใบโหระพา และหัวกะทิ 1 ½ ถ้วยตวง (375 กรัม) เดือดอีกครั้งยกลง จัดเสิร์ฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ผัก	50	กรัม (4 ชิ้น)
เนื้อไก่	45	กรัม (6 ชิ้น)
น้ำแกง	85	กรัม (½ ถ้วยตวง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 10-15 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)		
213	9	14	14	33.97	1.85	12.66	0.05	0.10	18.40	2.38	762.19

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 57 : 27