

ไก่คั่วเค็ม



ไก่คั่วเค็ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไก่สะโพกติดหนัง	3.5 กิโลกรัม	3.5 กิโลกรัม	245 บาท
กระเทียมสับ	150 กรัม	165 กรัม	12 บาท
พริกไทยเม็ด	18 กรัม	18 กรัม	4 บาท
รากผักชี	100 กรัม	100 กรัม	7 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/2 ถ้วยตวง)	150 กรัม	150 กรัม	4 บาท
น้ำตาลทราย (5 ช้อนโต๊ะ)	90 กรัม	90 กรัม	3 บาท
ซอสหอยนางรม (1/2 ถ้วยตวง)	200 กรัม	200 กรัม	14 บาท
ginger	200 กรัม	220 กรัม	7 บาท
น้ำมันพืช (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	140 กรัม	140 กรัม	7 บาท
ผักชีซอย	50 กรัม	60 กรัม	6 บาท

รวม 309 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทยเม็ด รากผักชี และกระเทียมให้ละเอียด
2. เลาะกระดูกไก่ออกจากส่วนสะโพกติดหนัง จากนั้นหั่นไก่เป็นชิ้นขนาดพอคำ
3. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพืชพอน้ำมันร้อน ใส่อากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกละเอียดในข้อ 1 ลงผัดให้หอม
4. ใส่ไก่และgingerลงผัดจนสุก ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ผัดจนเนื้อไก่มีสีเหลืองและหอม
5. จัดไก่ใส่จาน โรยด้วยผักชีซอยพร้อมเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 70 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	6	14	11	11.23	0.77	4.81	0.04	0.15	2.01	2.56	418.59

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 65 : 23