

ขนมจีนน้ำยาไก่ ไข่ต้ม



ขนมจีนน้ำยาไก่ ไข่ต้ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อไก่ส่วนสะโพกติดหนัง	2 กิโลกรัม	140 บาท
เลือดไก่ต้มสุก	1 กิโลกรัม	13 บาท
เครื่องในไก่ (ตับและกึ้น)	1 กิโลกรัม	80 บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	300 กรัม	30 บาท
หัวกะทิ (6 ถ้วยตวง)	1.5 ลิตร	105 บาท
หางกะทิ (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน) (14 ถ้วยตวง)	3.5 ลิตร	123 บาท
น้ำมันพืช (1/2 ถ้วยตวง)	160 กรัม	8 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน	230 กรัม	15 บาท
ใบมะกรูดฉีก	20 กรัม	2 บาท
พริกขี้หนูสวนบุบ	50 กรัม	6 บาท
ผักชีลาวหั่นท่อน	150 กรัม	9 บาท
ขนมจีน	4.5 กิโลกรัม	90 บาท
กระชายทุบหั่นท่อน	250 กรัม	11 บาท
ไข่ไก่	25 ฟอง	100 บาท
น้ำปลาร้าต้ม (1/2 ถ้วยตวง)	150 กรัม	15 บาท
น้ำตาลทราย (4 ช้อนโต๊ะ)	50 กรัม	2 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง)	200 กรัม	5 บาท
ผักต้ม		
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	1 กิโลกรัม	24 บาท
ถั่วงอกหั่นท่อน 0.5 เซนติเมตร	750 กรัม	36 บาท

รวม 814 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ต้มไข่ไก่ในน้ำเดือด ใช้เวลา 7-10 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น
- ล้างไก่ เลือดไก่ และเครื่องในไก่ หั่นเป็นชิ้นให้มีขนาด 1/2 นิ้ว ส่วนเลือดไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ
- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมัน รอน้ำมันร้อน ใส่น้ำพริกแกงลงผัดเติมหัวกะทิ 300 กรัม ผัดจนหอม จึงใส่น้ำไก่ เครื่องในไก่
- นำหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟปานกลางต้มพอเดือดนำส่วนผสมไก่ (จากข้อ 3) และกระชายทุบหั่นท่อนใส่ลงไป เคี่ยวจนกระทั่งไก่นุ่ม จึงใส่เลือดไก่ ใบมะกรูด และพริกขี้หนูสวน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลทราย ใส่ต้นหอม ผักชีลาว ต้มจนผักสุก ยกลง
- จัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมกับขนมจีนและผักต้ม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 275 กรัม

เส้นขนมจีน	90 กรัม
ไก่	30 กรัม
ตับ+กึ้น	20 กรัม
น้ำยา	100 กรัม
ไข่ต้ม	1/2 ฟอง
ถั่วงอก	15 กรัม
กะหล่ำปลี	20 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 17 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)		
389	30	22	18	69.82	5.65	1,014.31	0.65	0.52	10.76	2.26	840.7

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 51 : 19