

ข้าวต้มมัด



ข้าวต้มมัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวเหนียวขาว	1,000 กรัม	1,000 กรัม	45 บาท
กล้วยน้ำว้าสุก	1,000 กรัม	1,150 กรัม	70 บาท
เกลือป่น	16 กรัม	16 กรัม	1 บาท
ถั่วดำต้มสุก	250 กรัม	250 กรัม	30 บาท
มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	600 กรัม	600 กรัม	50 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 1/3 ถ้วยตวง)	250 กรัม	250 กรัม	6 บาท
ใบตองสำหรับห่อ	1,000 กรัม	1,000 กรัม	25 บาท
ตอก (สำหรับมัด)	50 กรัม	50 กรัม	5 บาท

รวม 232 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- เตรียมเช็ดใบตองให้สะอาด ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมกว้าง 8 นิ้ว ยาว 10 นิ้ว
- แช่ข้าวเหนียวในน้ำอุ่นประมาณ 1 ชั่วโมง สงให้สะเด็ดน้ำ นำมาผสมกับถั่วดำต้มสุก
- ปอกกล้วยน้ำว้าผ่าครึ่งลูกตามแนวยาว และผ่าอีกครั้งลูกตามแนวขวาง
- วางใบตอง 2 แผ่นซ้อนกัน ตักข้าวเหนียวที่ผสมไว้ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่บนใบตองเกลี่ยให้เสมอ ใส่กล้วย ตักข้าวเหนียวอีก 1 ช้อนโต๊ะ ปิดบนกล้วยเกลี่ยให้ทั่ว ห่อให้เป็นกลีบ และทำอีกหนึ่งกลีบประกบเข้าด้วยกัน ใช้ตอกมัดให้แน่น
- เรียงข้าวต้มมัดใส่หม้อ เติมน้ำให้ท่วม ต้มประมาณ 35 - 40 นาที หรือกระทั่งข้าวต้มสุก ตักขึ้น
- แกะข้าวต้มออกจากใบตอง ตัดเป็นชิ้นพอคำ จัดใส่ภาชนะ โรยหน้าด้วยมะพร้าว ขลุกด้วยเกลือป่นและน้ำตาลทราย



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวต้มมัด	70 กรัม
มะพร้าว	10 กรัม
น้ำตาลทราย	5 กรัม

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)		
135	30	1	2	5.2	0.98	0.98	0.04	0.02	3.09	8.78	129.51

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 89 : 5 : 6