

ซูปมะเขือ



ซูปมะเขือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
มะเขือเปราะต้มสุก	3,000 กรัม	3,200 กรัม	80 บาท
ปลาดุกต้มสุกแกะเอาแต่เนื้อ	1,500 กรัม	2,500 กรัม	175 บาท
พริกขี้หนูสวน	160 กรัม	170 กรัม	35 บาท
หอมแดง	400 กรัม	420 กรัม	42 บาท
กระเทียม	300 กรัม	315 กรัม	32 บาท
ต้นหอมซอย	100 กรัม	110 กรัม	8 บาท
ผักชีซอย	100 กรัม	110 กรัม	10 บาท
ใบสะระแหน่	70 กรัม	100 กรัม	20 บาท
น้ำปลาร้า (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม	50 บาท
น้ำตาลทราย (2 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
น้ำซุปล	480 กรัม	-	-

รวม 453 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- นำพริกขี้หนูสวน หอมแดง และกระเทียม คั่วในกระทะจนสุกหอม
- นำเครื่องที่คั่วทั้งหมดโขลกรวมกัน ตามด้วยมะเขือต้มสุก
- ใส่เนื้อปลาดุกต้ม โขลกพอเข้ากันใส่น้ำซุปล ประุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา และน้ำตาลทราย
- ใส่ต้นหอมซอย ผักชีซอย ผสมให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยสะระแหน่พร้อมรับประทาน



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 9 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ซูปมะเขือ 80 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)		
106	8	5	7	35.36	1.02	12.52	0.11	0.05	8.21	2.28	216.22

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 42 : 27