

ต้มโคล้งไก่ฉีก



ต้มโคล้งไก่จึก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้ออกไก่	2 กิโลกรัม	2.7 กิโลกรัม	189 บาท
มะเขือเทศสีดา	750 กรัม	900 กรัม	14 บาท
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนบุบพอแตก	100 กรัม	150 กรัม	2 บาท
ง่าหั่นเป็นแฉ่งบางๆ	50 กรัม	60 กรัม	3 บาท
หอมแดงบุบพอแตก	100 กรัม	110 กรัม	14 บาท
ใบมะกรูดจึก	14 กรัม	15 กรัม	1 บาท
ผักชีฝรั่งซอย	50 กรัม	60 กรัม	2 บาท
พริกขี้หนูสวนบุบพอแตก	50 กรัม	60 กรัม	6 บาท
น้ำมะขามเปียก (1 ถ้วยตวง) (มะขามเปียกต่อน้ำ 1:1.5 ส่วน)	250 กรัม	170 กรัม	17 บาท
น้ำปลา (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	340 กรัม	340 กรัม	9 บาท
น้ำมะนาว (3/4 ถ้วยตวง)	120 กรัม	6 ลูก	18 บาท
น้ำต้มไก่ (24 ถ้วยตวง)	6 ลิตร	-	-
			รวม 275 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อไก่ลงไปต้มจนสุกตักขึ้น พักไว้ให้เย็น ตักเนื้อไก่ให้เป็นเส้น
- ต้มน้ำต้มไก่ (จากข้อ 1) ให้เดือดใส่ตะไคร้ ง่า หอมแดง ใบมะกรูด รอให้เดือดอีกครั้ง
- ใส่เนื้อไก่จึก มะเขือเทศต้มให้สุก ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก และน้ำมะนาว
- ใส่พริกขี้หนูสวนบุบ ผักชีฝรั่ง ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 150 กรัม

ไก่จึก	50 กรัม
มะเขือเทศ	30 กรัม
น้ำต้มโคล้ง	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)		
112	5	5	13	13.1	0.61	12.11	0.04	0.1	4.26	0.53	587.1

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 37 : 46