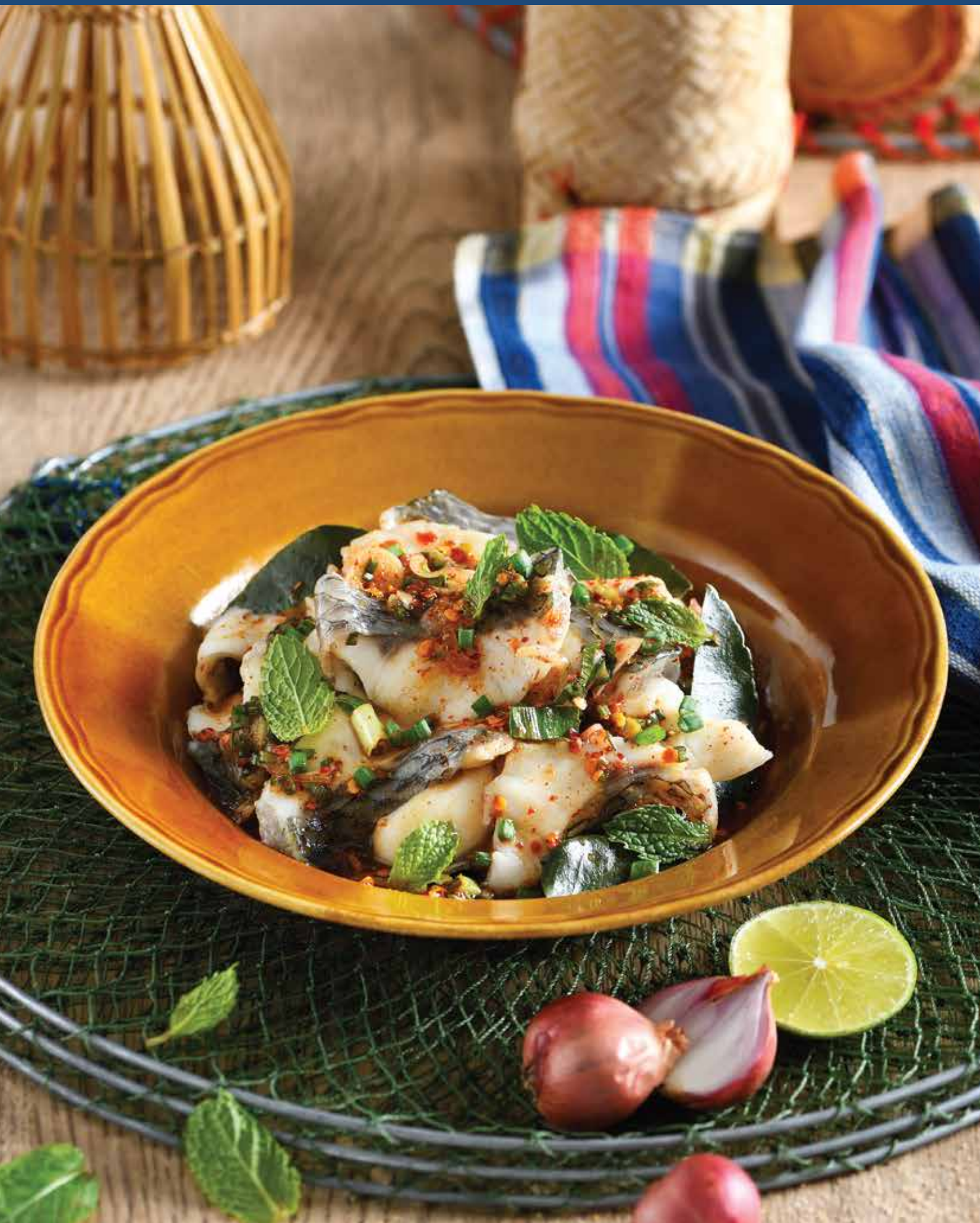


ปลาจกน้ำตก



ปลาฉลุน้ำตก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปลานิลหั่นชิ้นพอคำ	3,000 กรัม	4,500 กรัม	315 บาท
เกลือ (2 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
น้ำซุปล	1,800 มิลลิลิตร	-	-
ตะไคร้ทุบหั่นก่อน	150 กรัม	180 กรัม	18 บาท
ใบมะกรูดฉีก	30 กรัม	45 กรัม	10 บาท
หอมแดงซอย	150 กรัม	160 กรัม	16 บาท
ข้าวคั่ว	125 กรัม	125 กรัม	13 บาท
น้ำมันขาว (13ลูก)	260 กรัม	260 กรัม	39 บาท
น้ำปลา (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม	12 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	100 กรัม	3 บาท
พริกป่น (3 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	2 บาท
ต้นหอมหั่นฝอย	30 กรัม	35 กรัม	3 บาท
ผักชีฝรั่งหั่นฝอย	30 กรัม	35 กรัม	10 บาท
ใบสะระแหน่	60 กรัม	90 กรัม	15 บาท

รวม 457 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- นำน้ำซุปลตั้งไฟพอเดือด ใส่ตะไคร้ทุบหั่นก่อน ใบมะกรูด นำเนื้อปลาที่คลุกเกลือลงลวกพอสุก ตักขึ้นพักไว้
- ผสม น้ำปลา น้ำมันขาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอมซอย และผักชีซอย
- จัดปลาเรียงใส่จานราดด้วยน้ำตก ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อปลา	60 กรัม (6 ชิ้น)
น้ำ	30 กรัม
ใบสะระแหน่	1 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 9 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)		
83	6	1	13	46.43	1.05	25.05	0.04	0.18	2.26	2.32	678.73

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 9 : 60