

พิททองนึ่ง



ฟักทองนึ่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ฟักทองนึ่ง (หั่นขนาด 1 x 3 นิ้ว)	3.5 กิโลกรัม	6 กิโลกรัม	120 บาท
มะพร้าวทึนทึกขูด (5 - 6 ลูก)	600 กรัม	600 กรัม	200 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	240 กรัม	240 กรัม	6 บาท
เกลือป่น (2 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท

รวม 327 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ตั้งลังถึงใช้ไฟปานกลาง รอจนน้ำเดือด นำฟักทองลงนึ่งประมาณ 15-20 นาทีหรือจนสุก
- ขูดมะพร้าวทึนทึกให้เป็นเส้น นำไปนึ่งในลังถึงน้ำเดือดประมาณ 5 นาที ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำมากลุกน้ำตาลทรายและเกลือ พักไว้
- จัดเสิร์ฟฟักทองนึ่งใส่จาน โรยด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดคुकน้ำตาลทรายและเกลือ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 90 กรัม

ฟักทอง 70 กรัม
มะพร้าว + เกลือ + น้ำตาลทราย 20 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)		
75	16	1	1	9.82	0.36	0	0.01	0	8.61	4.7	162.57

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 85 : 11 : 4