

# แกงส้มรวยเพื่อน



# แกงส้มรวยเพื่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อปลาบิล	750 กรัม	1 กิโลกรัม	80 บาท
ผักกาดขาวหั่นขวาง ¼ นิ้ว	2 กิโลกรัม	2.3 กิโลกรัม	69 บาท
ถั่วงอกหั่นท่อน ขวาง ¼ นิ้ว	1 กิโลกรัม	1.1 กิโลกรัม	77 บาท
หัวผักกาดหั่น ¼ นิ้ว	750 กรัม	1 กิโลกรัม	25 บาท
กะหล่ำดอกตัดเป็นดอกพอกำ	750 กรัม	1 กิโลกรัม	60 บาท
น้ำพริกแกงส้ม	200 กรัม	200 กรัม	20 บาท
น้ำตาลปีบ	120 กรัม	-	4 บาท
น้ำปลา	200 กรัม	-	8 บาท
มะขามเปียก	740 กรัม	-	74 บาท
น้ำซุปล	7 กิโลกรัม	-	-
			<b>รวม 417 บาท</b>

\*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

## วิธีทำ

- ล้างปลาควักไส้และเหงือกออก นำไปต้มให้สุก แคะเอาเฉพาะเนื้อปลา
- โหลกเนื้อปลากับน้ำพริกแกงส้มให้เข้ากัน
- ละลายน้ำพริกแกงส้มที่โหลกในน้ำซุปล ตั้งไฟพอเดือดใส่ หัวผักกาดขาว ถั่วงอก ผักกาดขาว และกะหล่ำดอก ต้มจนผักสุกนุ่มปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ และน้ำมะขามเปียกชิมให้ออกสามรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เคี่ยวอีกครั้งยกลงจัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ: อาจใช้ผักพื้นบ้านได้ เช่น น้ำเต้า แดงโมอ่อน ดอกแค เป็นต้น



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ผักกาดขาว	20 กรัม
ถั่วงอก	10 กรัม (4 ชิ้น)
หัวผักกาดขาว	15 กรัม (2 ชิ้น)
กะหล่ำดอก	15 กรัม (5 ชิ้น)
น้ำแกง	100 กรัม (½ ถ้วยตวง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 9-14 บาท

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)		
85	12	2	5	82.13	1.21	3.79	0.07	0.15	24.32	4.62	671.88

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 56 : 21 : 23