

ลอดช่องสิงคโปร์อัญชัน



ลอดช่องสิงคโปร์ัญชัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
แป้งมันสำปะหลัง 3 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	107 บาท
น้ำัญชันต้มร้อน (5 ถ้วยตวง) 1.25 ลิตร	-	-
หัวกะทิ (2 ถ้วยตวง) 500 มิลลิลิตร	500 มิลลิลิตร	35 บาท
หางกะทิต้มให้ร้อน (หัวกะทิ 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน) (20 ถ้วยตวง) 5 ลิตร	2.5 ลิตร	140 บาท
เกลือ (5 ช้อนโต๊ะ) 50 กรัม	50 กรัม	1 บาท
ใบเตย 50 กรัม	50 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (10 ถ้วยตวง) 2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	50 บาท
น้ำสะอาด (8 ถ้วยตวง) 2 ลิตร	-	-
พูนหั่นเป็นเส้น 350 กรัม	350 กรัม	70 บาท

รวม 404 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ผสมน้ำ น้ำตาลทราย และใบเตย ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน เคี่ยวพอน้ำเชื่อมข้น รอให้เย็น แล้วใส่พูนหั่นเส้น
- นำหางกะทิตั้งไฟอ่อน หมั่นคนเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน ต้มพอร้อนยกลง ปิดไฟให้เย็น
- นำแป้งมันสำปะหลัง 1 กิโลกรัม ใส่อ่างผสม ใส่น้ำัญชันร้อนจัด ปล่อยให้แป้งสุก จึงนำแป้งมันสำปะหลังที่เหลือ (2 กิโลกรัม) ใส่น้ำให้เข้ากัน แล้วนวดประมาณ 8-10 นาที
- นำแป้งที่นวดเสร็จแล้วมาคั้นให้แบน ตัดให้เป็นเส้นเล็กๆ คลุกแป้งนวลเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ตัวขนมติดกัน
- ตั้งน้ำให้เดือด นำเส้นลอดช่องไปต้มให้สุก จนแป้งลอยขึ้นด้านบนจึงตักขึ้นแช่น้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่ในหม้อหางกะทิในข้อ 2
- ตั้งหม้อ ใช้ไฟอ่อน ใส่หัวกะทิ ใบเตย ปรงรสด้วยเกลือ ตั้งไฟให้ร้อน
- ตักลอดช่องและน้ำเชื่อมใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ โรยด้วยพูนด้านบน พร้อมเสิร์ฟกับน้ำแข็งบด



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 122 กรัม

ลอดช่อง	90 กรัม
น้ำเชื่อม	15 กรัม
หัวกะทิ	10 กรัม
พูนหั่นเป็นเส้น	7 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 อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
469	95	9	1	54.95	1.17	0.15	0.05	0.02	1.17	40.51	389.41

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 81 : 17 : 2