

# หมูผัดซอสน้ำจิ้มแจ่วกับผักต้ม



# เมนูผัดชอสน้ำจิ้มแจ่วกับผักต้ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูสันคอหั่นชิ้นพอคำ	4 กิโลกรัม	560 บาท
กระเทียมสับ	165 กรัม	12 บาท
น้ำซุปล (2 ถ้วยตวง)	-	-
น้ำมันพืช (1 ถ้วยตวง)	250 กรัม	13 บาท
น้ำมะขามเปียก (2 ถ้วยตวง) (มะขามเปียกต่อน้ำ 1:1.5 ส่วน)	320 กรัม	32 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	360 กรัม	9 บาท
น้ำปลา (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	360 กรัม	9 บาท
ข้าวคั่วป่น (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	7 บาท
พริกป่น (2 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	4 บาท
หอมแดงซอย	270 กรัม	21 บาท
ผักชีฝรั่งซอย	90 กรัม	3 บาท
<b>ผักต้ม</b>		
กะหล่ำปลีหั่นเสี้ยว	2 กิโลกรัม	50 บาท
ถั่วงอกยาวหั่นก่อน 1 นิ้ว	750 กรัม	36 บาท
แครอทหั่นชิ้น 1 นิ้ว x 1.5 นิ้ว	750 กรัม	18 บาท

**รวม 774 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- ผสมน้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย น้ำปลา และพริกป่น คนให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว หอมแดงซอย และผักชีฝรั่งคนให้เข้ากัน
- นำหมูสันคอหมักกับชอสน้ำจิ้มแจ่วในข้อ 1 ครั้งหนึ่ง หมักทิ้งไว้ 10 - 15 นาที
- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพืชพอร้อน นำกระเทียมลงผัดให้มีกลิ่นหอม ใส่เนื้อหมูที่หมักไว้ เติมน้ำซุปลและน้ำจิ้มแจ่วส่วนที่เหลือผัดจนหมูสุก
- นำหมูผัดชอสน้ำจิ้มแจ่วจัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผักต้ม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 140 กรัม

เมนูผัดชอสน้ำจิ้มแจ่ว	70 กรัม
ผักต้ม	
กะหล่ำปลี	40 กรัม
ถั่วงอกยาว	15 กรัม
แครอท	15 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 16 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)		
303	17	17	20	38.59	1.55	68.45	1.01	0.53	16.16	10.17	617.5

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 51 : 26