

แกงคั่วกุ้งกับต้นคุณ



แกงคั่วกุ้งกับต้นคูณ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	400 บาท
คุณลอกเปลือกหั่นเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว	4 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	100 บาท
ใบมะกรูดฉีก	20 กรัม	30 กรัม	1 บาท
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	200 กรัม	200 กรัม	26 บาท
กะปิ	160 กรัม	160 กรัม	16 บาท
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	60 บาท
หางกะทิ	3 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	90 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง)	180 กรัม	180 กรัม	9 บาท
น้ำตาลปีบ (2 ช้อนโต๊ะ)	40 กรัม	40 กรัม	2 บาท

รวม 704 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงคั่ว กะปิ เคี่ยวให้เดือด
- ใส่คุณ หางกะทิ เคี่ยวจนคุณสุกนุ่ม ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ จากนั้นใส่กุ้ง และใบมะกรูด ปิดไฟ ยกลงจากเตา



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 14 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 120 กรัม

กุ้ง 3-4 ตัว	20 กรัม
คุณ	60 กรัม
น้ำแกง	40 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)		
130	9	8	7	65.04	1.58	12.19	0.11	0.37	19.79	0.98	770.84

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 53 : 20