

แกงคั่วไก่กับหยวกกล้วย



แกงคั่วไก่กับหยวกกล้วย

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
อกไก่หั่นชิ้น \square 1 x 1 นิ้ว	3 กิโลกรัม	3.45 กิโลกรัม
หยวกกล้วยหั่นเป็นแกงพอกำ	5 กิโลกรัม	6.4 กิโลกรัม
หางกะทิ	5 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม
เกลือ (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	40 กรัม
น้ำปลา (1 ถ้วยตวง)	240 กรัม	240 กรัม
น้ำตาลปีบ (1/4 ถ้วยตวง)	80 กรัม	80 กรัม
กะปิ (3/4 ถ้วยตวง)	240 กรัม	240 กรัม
เครื่องแกงคั่วภาคใต้	280 กรัม	280 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	20 กรัม	30 กรัม

รวม 623 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- นำหางกะทิ 1,000 กรัม ใส่หม้อ ขึ้นตั้งไฟ พอกเดือด ใส่กะปิและเครื่องแกงคั่ว เคี่ยวให้เดือด
- ใส่ไก่ลงไปผัดให้เข้ากับเครื่องแกงให้เข้าเนื้อ จากนั้นเติมกะทิที่เหลือ พอกะทิเดือด ใส่หยวกกล้วยลงไป
- เคี่ยวต่อจนหยวกกล้วยสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ และใส่หัวกะทิ เคี่ยวต่อให้เดือดอีกครั้งจึงใส่ใบมะกรูด ปิดไฟ ยกลง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	45 กรัม (3 ชิ้น)
หยวกกล้วย	50 กรัม
น้ำแกง	80 กรัม

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)		
283	9	20	17	55.85	2.09	5.37	0.07	0.34	3.6	1.78	1,210.19

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 64 : 24