

แกงเลียงปักษ์ใต้



แกงเลียงปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม 400 บาท
หน่อไม้สับหรือฝานเป็นแว่นบางๆ	800 กรัม	1.2 กิโลกรัม 24 บาท
มันเทศหั่นชิ้นพอคำ	800 กรัม	1.2 กิโลกรัม 36 บาท
พริกเขียวหั่นชิ้นพอคำ	800 กรัม	1 กิโลกรัม 20 บาท
ถั่วงอกยาวหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	400 กรัม	440 กรัม 18 บาท
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นๆ	400 กรัม	500 กรัม 40 บาท
ตำลึงเด็ดใบ	400 กรัม	600 กรัม 30 บาท
ผักโขมเด็ดใบ	400 กรัม	500 กรัม 40 บาท
กุ้งแห้ง	50 กรัม	50 กรัม 40 บาท
พริกไทยดำเม็ด	10 กรัม	10 กรัม 2 บาท
หอมแดงซอย	60 กรัม	70 กรัม 12 บาท
กะปิอย่างดี	50 กรัม	50 กรัม 5 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	200 กรัม 11 บาท
น้ำซุปล	8 กิโลกรัม	8 กิโลกรัม 64 บาท

รวม 742 บาท

วิธีทำ

1. โขลกกุ้งแห้ง พริกไทย หอมแดง และกะปิด้วยกันให้ละเอียด
2. นำน้ำซุปลใส่หม้อ ตั้งไฟ พอเดือด ใส่หน่อไม้ ต้มจนหน่อไม้หายรสฝืด
3. ใส่เครื่องที่โขลกลงไป จากนั้นใส่มันเทศ และพริกเขียว พอเริ่มสุก ใส่ถั่วงอกยาว และเห็ดนางฟ้า พอถั่วงอกยาวและเห็ดเริ่มสุก ใส่ตำลึง และผักโขมปรุงรสด้วยน้ำปลา
4. ใส่กุ้ง พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลงจากเตา

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 15 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 160 กรัม

กุ้ง 3-4 ตัว	20 กรัม
ผักรวมกัน	80 กรัม
น้ำแกง	60 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)		
101	12	2	8	90.59	1.45	71.85	0.05	0.1	14.94	1.03	14.94

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 20 : 32