

มันเทศแกงบวด



มันเทศแกงบวด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
มันเทศหั่น 1 ซม. x 1.5 นิ้ว	3	กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	100 บาท
หัวกะทิ	500	กรัม	500 กรัม	33 บาท
หางกะทิ	2.5	กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	40 บาท
น้ำตาลปีบ	300	กรัม	-	9 บาท
น้ำตาลทราย	400	กรัม	-	10 บาท
เกลือ	10	กรัม	-	1 บาท
น้ำปูนใส สำหรับแช่	1.5	กิโลกรัม	-	3 บาท

รวม 196 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาปริมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมันเทศ แช่น้ำปูนใส 10 นาที นำขึ้น ล้างน้ำพักไว้
2. ต้มหางกะทิพอเดือด ใส่มันเทศ ต้มพอสุก ใส่น้ำตาลทั้ง 2 ชนิด และเกลือ ราดด้วยหัวกะทิ พอเดือดยกลง จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

มันเทศ	60	กรัม (6-8 ชิ้น)
น้ำกะทิ	60	กรัม (1/4 ถ้วยตวง)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 4-9 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)		
184	33	6	1	48.0	1.52	50.74	0.06	0.02	18.9	14.29	102.97

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 71 : 26 : 3