

ข้าวผัดกะปิ



ข้าวผัดกะปิ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวสารหอมมะลิเก่า	2.5 กิโลกรัม	88 บาท
น้ำสำหรับหุงข้าว	-	-
กระเทียมสับ	66 กรัม	4 บาท
หอมแดงซอย	110 กรัม	10 บาท
กะปิ (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	200 กรัม	20 บาท
น้ำตาลปีบ (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	120 กรัม	4 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	1 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	3 บาท
น้ำ	-	-
กุ้งสดหั่นชิ้นเล็กๆ	400 กรัม	116 บาท
อกไก่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก	1 กิโลกรัม	81 บาท
ถั่วงอกยาวหั่น 1 ซม.	550 กรัม	17 บาท
กุ้งแช่แข็งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก	1 กิโลกรัม	90 บาท
ไข่ไก่	20 ฟอง	80 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัดข้าว (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	4 บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดกุ้งแช่แข็ง	60 กรัม	2 บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอดไข่	40 กรัม	2 บาท
แตงกวาหั่นแว่นสำหรับทำเครื่องเคียง	1.2 กิโลกรัม	42 บาท
มะนาวหั่น 4 ชั้น ต่อ 1 ลูกสำหรับทำเครื่องเคียง	700 กรัม	42 บาท

รวม 606 บาท

วิธีทำ

- หุงข้าวโดยชาวข้าวประมาณ 2 น้ำ และหุงด้วยหม้อหุงข้าว เมื่อข้าวสุกแล้วให้เทออกจากหม้อ ปล่อยให้เย็นในภาชนะ
- ทอดกุ้งแช่แข็งให้สุก พักไว้
- ตอกไข่ไก่ใส่อย่างผสม ตีพอเข้ากัน นำไปทอดเป็นแผ่นบางๆ ในกระทะ แล้วหั่นเป็นเส้นขนาด 1/2 ซม. พักไว้
- นำกะปิ น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำ ผสมให้ละลายเข้ากันดี พักไว้
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมสับ หอมแดงซอย ผัดให้สุกเหลือง จากนั้นนำส่วนผสมกะปิใส่ลงไป ผัดให้หอม ใส่ไก่ ผัดให้สุก จากนั้นใส่ถั่วงอกยาว และกุ้ง ผัดต่อจนสุก ใส่ข้าวสวยลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลง
- ตักใส่จาน รับประทานกับไข่หั่นเป็นเส้น กุ้งแช่แข็ง แตงกวา และมะนาว

หมายเหตุ น้ำมันเหลือจากการทอดกุ้งแช่แข็ง 10 กรัม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวผัดกะปิ	160 กรัม
กุ้งแช่แข็ง	20 กรัม
ไข่หั่นเส้น	15-20 กรัม
แตงกวา	20 กรัม
มะนาว	1 ชั้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12 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)		
407	50	15	17	47.98	1.81	53.4	0.2	0.19	10.31	5.43	667.19

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 49 : 34 : 17