

ข้าวมันแกงไก่



ข้าวมันแกงไก่

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
อกไก่หั่นชิ้นพอคำ	3 กิโลกรัม	3.45 กิโลกรัม
น้ำพริกแกงคั่วภาคใต้	80 กรัม	80 กรัม
น้ำพริกแกงพะเนียงภาคใต้	100 กรัม	100 กรัม
มะเขือพวง	500 กรัม	600 กรัม
ถั่วงอกยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว	1 กิโลกรัม	1.1 กิโลกรัม
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม
หางกะทิ	1.4 กรัม	1.4 กิโลกรัม
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	100 กรัม
น้ำตาลปีบ (2 ช้อนโต๊ะ)	40 กรัม	40 กรัม
กะปิ	100 กรัม	100 กรัม
แตงกวาหั่นแว่น (สำหรับเป็นเครื่องเคียง)	1 กิโลกรัม	1.2 กิโลกรัม
ถั่วงอกยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว (สำหรับเป็นเครื่องเคียง)	500 กรัม	550 กรัม
ไข่ต้ม	25 ฟอง	25 ฟอง
ส่วนผสมสำหรับหุงข้าวมัน		
ข้าวหอมมะลิเก่า	2.5 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม
น้ำมันพืช	100 กรัม	100 กรัม
หอมแดงบุบ	120 กรัม	132 กรัม
กระเทียมบุบ	120 กรัม	132 กรัม
หัวกะทิ	700 กรัม	700 กรัม
น้ำเปล่า	2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม
เกลือป่น (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20 กรัม	20 กรัม
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	40 กรัม

รวม 757 บาท

วิธีทำ

- นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงคั่ว น้ำพริกแกงพะเนียง และกะปิ เคี่ยวให้เดือด
- ใส่ไก่ลงไป เคี่ยวพอไก่สุก เติมหางกะทิ ใส่มะเขือพวง ถั่วงอกยาว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เคี่ยวให้ผักสุกนุ่ม
- นำข้าวสารไปล้างน้ำและพักให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นนำไปหุงข้าวโดย ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่หอมแดงและกระเทียม ผัดให้หอม นำข้าวสารลงไปผัดกับน้ำมันในกระทะ ปรุงรสด้วยเกลือ และน้ำตาลทราย ตักใส่หม้อหุงข้าว ใส่หัวกะทิ และน้ำเปล่า กดโปรแกรมหุงข้าวตามปกติ รอจนข้าวสุก จึงชงข้าว
- วิธีการรับประทาน ตักข้าวมันใส่จาน ราดด้วยแกงไก่ เคียงด้วยไข่ต้ม แตงกวา และถั่วงอกยาว

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 265 กรัม

ข้าวมัน	100 กรัม
แกงไก่	110 กรัม
- ไก่	45 กรัม
- มะเขือพวง	10 กรัม
- ถั่วงอกยาว	15 กรัม
- น้ำแกง	40 กรัม
- ไข่ต้ม 1/2 ฟอง	25 กรัม
- แตงกวาสด	20 กรัม
- ถั่วงอกยาวสด	10 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 15 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)		
398	27	24	19	46.25	1.38	4.92	0.12	0.14	9.64	3.26	616.25

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 54 : 19