

แตงกวาผัดไข่ไก่สับ



แตงกวาผัดไข่ไก่สับ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
แตงกวาหั่นเฉียงชิ้นพอคำ	4 กิโลกรัม	140 บาท
ไข่ไก่	20 ฟอง	80 บาท
อกไก่	1.4 กิโลกรัม	96 บาท
กระเทียมสับ	120 กรัม	7 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	6 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	3 บาท
ซอสหอยนางรม (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	14 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	1 บาท
พริกไทยป่น	6 กรัม	1 บาท
น้ำซุปล	500 กรัม	4 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	160 กรัม	7 บาท

รวม 359 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ล้างอกไก่ให้สะอาด ลอกหนังออก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ และสับให้ละเอียด พักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม
- ใส่ไข่ไก่ที่ตีให้พองเข้ากันลงไป ผัดให้ไข่สุก ใส่ไก่สับลงไปผัดพอสุก
- ใส่แตงกวา และปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำปลา น้ำมันหอย น้ำตาลทราย พริกไทยป่น และน้ำซุปล
- ผัดจนสุก ชิมรสเค็ม หวานเล็กน้อย ปิดไฟ ยกออกจากเตา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 115 กรัม

แตงกวา	80 กรัม
ไข่	15 กรัม
ไก่	20 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 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)		
152	7	9	10	32.8	0.8	47.2	0.07	0.16	9.81	3.33	432.6

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 55 : 26