

# ใบเหลียงผัดไข่



# ใบเหลียงผัดไข่

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ใบเหลียง	3 กิโลกรัม	4.35 กิโลกรัม	435 บาท
ไข่ไก่	20 ฟอง	20 ฟอง	80 บาท
กระเทียมสับ	120 กรัม	132 กรัม	7 บาท
หอมแดงซอย	120 กรัม	132 กรัม	12 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	100 กรัม	6 บาท
น้ำมันหอย (1/2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140 กรัม	140 กรัม	9 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	60 กรัม	60 กรัม	2 บาท
เกลือ (2 ช้อนชา)	10 กรัม	10 กรัม	1 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	160 กรัม	160 กรัม	61 บาท
น้ำสต็อก	400 กรัม	400 กรัม	3 บาท
			<b>รวม 616 บาท</b>

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

- ใบเหลียงเด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด ดึงให้เป็นชิ้นเล็กๆ พักไว้
- ตอกไข่ใส่ภาชนะ ตีไข่ให้พอเข้ากัน พักไว้
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่กระเทียมสับ และหอมแดง ผัดพอเหลือง ใสไข่ ผัดพอไข่สุก เติมน้ำสต็อก เติมน้ำมันหอย ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำสต็อก
- ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย และเกลือ ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 12 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ใบเหลียง	55 กรัม
ไข่	10 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)		
104	9	5	6	34.34	0.63	66.02	0.02	0.07	71.7	1.68	341.19

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 34 : 45 : 21