

ปลาซาบะต้มนกะทิ



ปลาซาบะต้มกะทิ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปลาซาบะหั่นชิ้นตามขวาง	4 กิโลกรัม	450 บาท
กระเทียมบุบ	66 กรัม	4 บาท
หอมแดงบุบ	66 กรัม	6 บาท
พื้้นหั่นแฉ่ง	33 กรัม	2 บาท
ตะไคร้บุบหั่นท่อน 1 นิ้ว	140 กรัม	1 บาท
ส้้มแขก	20 กรัม	10 บาท
เต้าเจี้ยว (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	160 กรัม	7 บาท
เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	100 กรัม	3 บาท
หางกะทิ (16 ถ้วยตวง)	4 กิโลกรัม	120 บาท

รวม 604 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- นำหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่กระเทียม หอมแดง พื้้น ตะไคร้
- ปรุงรสด้วยส้้มแขก เต้าเจี้ยว เกลือ น้ำตาลทราย ต้มพอเดือด
- ใส่ปลาซาบะลงไป ต้มจนสุก ปิดไฟ ยกลง



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ปลาซาบะ : 80 กรัม (1 ชิ้น)
น้ำแกง : 80 กรัม
(ประมาณ 1-2 ถ้วย)

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 อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
182	3	10	19	422.35	2.42	12.47	0.01	0	0.66	1.96	651.32

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 8 : 50 : 42