

# ผัดซีอิ๊วเส้นเล็กลูกชิ้นปลา



# ผัดซีอิ๊วเส้นเล็กลูกชิ้นปลา

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	4 กิโลกรัม	120 บาท
ลูกชิ้นปลาผ่าครึ่งลวก	2 กิโลกรัม	120 บาท
คะน้ายอดหั่นชิ้นพอคำ	2 กิโลกรัม	62 บาท
แครอทหั่นเส้น	600 กรัม	24 บาท
กระเทียมสับ	132 กรัม	7 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	120 กรัม	5 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	9 บาท
ซีอิ๊วดำ (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	2 บาท
ซอสหอยนางรม (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	14 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	100 กรัม	2.5 บาท
น้ำซุป	240 กรัม	2 บาท
<b>ส่วนผสมน้ำจิ้ม</b>		
น้ำส้มสายชู (4 ถ้วยตวง)	750 กรัม	25 บาท
เกลือป่น (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 3/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	300 กรัม	7.5 บาท
พริกขี้หนูโหล	10 กรัม	2 บาท
กระเทียมโหล	20 กรัม	1 บาท

**รวม 404 บาท**

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียม ผัดพอหอม ใส่ลูกชิ้นปลา ใส่ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก น้ำซุป ผัดสักครู่ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่คะน้า แครอท ผัดจนสุก ปิดไฟ ยกออกจากเตา
- เตรียมน้ำจิ้มโดย นำน้ำส้มสายชู เกลือ น้ำตาลทราย พริกขี้หนูโหล และกระเทียมโหลใส่หม้อรวมกัน ตั้งไฟพอเดือด ให้น้ำตาลทรายละลาย ปิดไฟ ยกออกจากเตา



**ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 170 กรัม**

เส้นก๋วยเตี๋ยว	80 กรัม
ลูกชิ้นปลา	40 กรัม
คะน้า	25 กรัม
แครอท	10 กรัม
น้ำจิ้ม	15 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 8 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)		
258	46	4	10	70.22	1.88	63.02	0.03	0.06	23.36	9.4	875.17

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 72 : 15 : 13