

ผัดหมี่เหลืองปีกซ์ใต้



ผัดหมี่เหลืองปีกษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมี่เหลืองปีกษ์ใต้ชนิดกลม	4 กิโลกรัม	120 บาท
อกไก่หั่นชิ้นพอคำ	2.3 กิโลกรัม	138 บาท
ไข่ไก่	20 ฟอง	80 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
น้ำซุปล	240 กรัม	2 บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้ม		
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 502 บาท

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมผัดให้หอม ใส่ไข่ไก่ที่ตีพอเข้ากัน พอไข่สุก ใส่น้ำมันไปผัดปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ใส่น้ำหมี่เหลือง และน้ำซุปล ผัดให้เข้ากัน ใส่แครอท คะน้า ผัดจนสุก ปิดไฟ ยกออกจากเตา
- เตรียมน้ำจิ้มโดย นำน้ำส้มสายชู เกลือป่น น้ำตาลทราย พริกขี้หนูโหล และ กระเทียมโหลใส่หม้อรวมกัน ตั้งไฟพอเดือด ให้น้ำตาลทรายละลาย ปิดไฟ ยกออกจากเตา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 175 กรัม

หมี่เหลือง	80 กรัม
อกไก่	30 กรัม
ไข่ไก่	15 กรัม
คะน้า	25 กรัม
แครอท	10 กรัม
น้ำจิ้ม	15 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 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)		
755	141	12	20	72.6	2.25	116.35	0.08	0.21	23.36	105.47	982.83

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 75 : 15 : 10

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562