

ลอดช่องสิงคโปร์

(มันเชื่อม ถั่วแดง ลูกชิด ขนุน)



ลวดช่องสิงคโปร์

(มันเชื่อม กุ้งแดง ลูกชิด วนุน)

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ส่วนผสม | ปริมาณที่ใช้ | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|-----------------------------------|--------------|---------------|--------------------|
| ส่วนผสมเส้นลวดช่องสิงคโปร์ | | | |
| แป้งมันสำปะหลัง | 640 กรัม | 640 กรัม | 26 บาท |
| น้ำ | 440 กรัม | - | - |
| น้ำหวานกลิ่นสละ | 80 กรัม | 80 กรัม | 5 บาท |
| ส่วนผสมมันเชื่อม | | | |
| มันโง่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก | 1 กิโลกรัม | 1.5 กิโลกรัม | 30 บาท |
| น้ำตาลทราย (2 + 1/2 ถ้วยตวง) | 400 กรัม | 400 กรัม | 10 บาท |
| น้ำ | 800 กรัม | - | - |
| ส่วนผสมกุ้งแดงเชื่อม | | | |
| กุ้งแดง | 200 กรัม | 200 กรัม | 10 บาท |
| น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง) | 40 กรัม | 40 กรัม | 1 บาท |
| น้ำ | 80 กรัม | - | - |
| ส่วนผสมน้ำเชื่อม | | | |
| น้ำตาลทราย (5 ถ้วยตวง) | 800 กรัม | 800 กรัม | 20 บาท |
| น้ำ | 600 กรัม | - | - |
| ใบเตย | 60 กรัม | 66 กรัม | 2 บาท |
| ส่วนผสมอื่นๆ | | | |
| ลูกชิด | 500 กรัม | 500 กรัม | 50 บาท |
| วนุนหั่นเป็นเส้นๆ | 500 กรัม | 650 กรัม | 39 บาท |
| น้ำแข็งป่น | 4 กิโลกรัม | 4 กิโลกรัม | 40 บาท |
| น้ำหวานกลิ่นสละ | 250 กรัม | 250 กรัม | 15 บาท |

รวม 248 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ทำน้ำเชื่อมโดยการ ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำ และใบเตยเข้าด้วยกัน ใส่หม้อ นำไปตั้งไฟให้เดือดจนน้ำเชื่อมมีลักษณะข้น ตักใบเตยออก พักให้เย็น นำวนุนหั่นเป็นเส้นใส่ลงในน้ำเชื่อม
- นำแป้งมันสำปะหลังใส่ในอ่างผสม นำน้ำผสมกับน้ำหวานกลิ่นสละ แล้วนำไปตั้งไฟให้เดือด จากนั้นเทลงในอ่างแป้ง แป้งจะมีลักษณะเป็นเจลใส ใช้พายยางคนให้เข้ากัน นวดต่อจนแป้งเหนียว แล้วนำไปคลึงต่อให้เป็นแผ่นบางจึงตัดเป็นเส้นๆ นำไปต้มในน้ำเดือดจนสุก ผ่านน้ำเย็น แล้วพักให้สะเด็ดน้ำ จึงนำไปใส่ในหม้อน้ำเชื่อม
- วิธีการเชื่อมมัน นำน้ำตาลทรายกับน้ำรวมกัน ตั้งไฟให้เดือด ใส่มันลงไป ลดไฟอ่อน เชื่อมจนมันสุกเงาและน้ำเชื่อมมีความข้น
- วิธีการเชื่อมกุ้งแดง นำกุ้งแดงแช่น้ำประมาณ 3 ชม. จากนั้นนำกุ้งแดงไปต้มจนสุกนุ่ม เทน้ำออกพักให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำไปเชื่อมด้วยวิธีเดียวกันกับมันเชื่อม
- วิธีการรับประทาน ตักเส้นลวดช่อง วนุนและน้ำเชื่อม ใส่ถ้วย ใส่มันเชื่อม กุ้งแดงเชื่อม ลูกชิด น้ำแข็งป่น แล้วราดด้วยน้ำหวานกลิ่นสละ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

| | |
|-----------------|--------------------|
| เส้นลวดช่อง | 30 กรัม (1/2 ถ้วย) |
| วนุน | 10 กรัม |
| น้ำเชื่อม | 10 กรัม |
| มันเชื่อม | 25 กรัม |
| กุ้งแดงเชื่อม | 10 กรัม |
| ลูกชิด | 10 กรัม |
| น้ำแข็งป่น | 80 กรัม |
| น้ำหวานกลิ่นสละ | 5 กรัม |

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5 บาท

| พลังงาน (กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | ไขมัน (กรัม) | โปรตีน (กรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | เหล็ก (มิลลิกรัม) | วิตามิน | | | | น้ำตาล (กรัม) | โซเดียม (มิลลิกรัม) |
|----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|---------------|---------------------|
| | | | | | | วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อีอี) | วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม) | วิตามิน ซี (มิลลิกรัม) | | |
| 187 | 46 | 0.13 | 1 | 16.03 | 0.31 | 0.22 | 0.03 | 0.02 | 0.66 | 24.96 | 2.64 |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 97 : 1 : 2