

จุกนุ่นชิ้นใจ



วุ้นขนมชื่นใจ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
วุ้นผงทรานานางเงือก	24 กรัม	24 กรัม	36 บาท
น้ำ	3 กิโลกรัม	-	-
วุ้นหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ๆ	400 กรัม	520 กรัม	32 บาท
น้ำตาลทราย (3 + 3/4 ถ้วยตวง)	600 กรัม	600 กรัม	15 บาท
ส่วนผสมหน้าวุ้น			
วุ้นผง	10 กรัม	10 กรัม	15 บาท
น้ำ	400 กรัม	-	-
หางกะทิ	600 กรัม	600 กรัม	18 บาท
นมสด (1 + 1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400 กรัม	400 กรัม	19 บาท
เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ)	14 กรัม	14 กรัม	1 บาท
วุ้นหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ๆ	300 กรัม	390 กรัม	24 บาท
			รวม 160 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ทำตัววุ้นโดยการนำน้ำกับวุ้นผงแช่รวมกัน 20 นาที แล้วนำขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่วุ้นสุกไม่เป็นเม็ด ใส่น้ำตาลทราย และวุ้น ตั้งไฟต่อจนน้ำตาลละลาย ปิดไฟ ยกกลงใส่ถาดขนาด 10 x 10 นิ้ว จำนวน 1 ถาด
- ทำหน้าวุ้นโดยการนำน้ำกับวุ้นผงแช่รวมกัน 20 นาที แล้วนำขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่วุ้นสุกไม่เป็นเม็ด ใส่หางกะทิ นมสด เกลือ และวุ้นลงไป ตั้งไฟต่อให้เดือดเล็กน้อย ปิดไฟ ยกลง
- เมื่อตัววุ้นเริ่มแข็งตัวเป็นเจลแบบไม่แข็งมาก ใช้มือแตะไม่ติดมือ จากนั้นให้นำส่วนผสมหน้าวุ้นเทกับลงบนตัววุ้น รอจนวุ้นแข็งตัวและเย็น แล้วตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมจตุรัส

หมายเหตุ วุ้น 1 ถาด ตัดได้ 25 ชิ้น



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

วุ้น 1 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 3 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)		
79	16	1	1	11.54	0.12	3.1	0.01	0.03	0.86	14.73	115.77

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 82 : 15 : 3