

สาหร่ายเปียกทรงเครื่อง



สาकुเปียกทรงเครื่อง

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สาकुเม็ดเล็ก 600 กรัม	600 กรัม	24 บาท
น้ำมะพร้าว 2 กิโลกรัม	6 ลูก	120 บาท
น้ำเปล่า 3 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	-
เปลือกหั่นเต๋าเล็กนึ่งสุก 600 กรัม	750 กรัม	30 บาท
ข้าวโพดต้มสุกแกะเม็ด 600 กรัม	600 กรัม	20 บาท
เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นเป็นเส้น 400 กรัม	-	-
น้ำตาลทราย (1 + 3/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ) 300 กรัม	300 กรัม	7.5 บาท
ส่วนผสมกะทิสดหน้า		
หัวกะทิ 1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	90 บาท
แป้งข้าวเจ้า 20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
เกลือป่น (1 ช้อนโต๊ะ) 14 กรัม	14 กรัม	0.5 บาท
ใบเตย (4-5 ใบ) 40 กรัม	44 กรัม	1 บาท

รวม 294 บาท

วิธีทำ

- นำน้ำเปล่าและน้ำมะพร้าวใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ล้างสาकुผ่านกระชอนให้สะเด็ดน้ำ ใส่สาकुลงไปต้มให้น้ำเดือด หมั่นคนเป็นระยะ พอสาकुสุกใส ใส่น้ำตาลทราย ผีอก ข้าวโพด และมะพร้าวอ่อน ยกออกจากเตา
- ทำน้ำกะทิสดหน้าโดยผสมหัวกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ และใบเตย เข้าด้วยกัน ใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ พอแป้งสุกยกออกจากเตา

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 122 กรัม

สาकु	60 กรัม
ผีอก	12 กรัม
ข้าวโพด	12 กรัม
เนื้อมะพร้าวอ่อน	8 กรัม
กะทิสดหน้า	30 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 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)		
135	26	3	1	19.33	0.62	1.55	0.03	0.03	1.8	8.86	120.27

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 78 : 18 : 4