

สามเกลอขนมสด



สามเกลอนมสด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เม็ดแมงลักแบบแห้ง	48 กรัม	18 บาท
น้ำสำหรับแช่เม็ดแมงลัก	600 กรัม	-
เวก้าวยหั่นชิ้นเล็ก	1.5 กิโลกรัม	60 บาท
ลูกชิด	1 กิโลกรัม	60 บาท
น้ำแข็งป่น	3 กิโลกรัม	30 บาท
ส่วนผสมนมสด		
นมสด	1.2 กิโลกรัม	56 บาท
นมข้นจืด	1.2 กิโลกรัม	73 บาท
นมข้นหวาน	120 กรัม	8 บาท
น้ำตาลทราย (1 ถ้วยตวง)	160 กรัม	4 บาท
เกลือป่น (1 ช้อนชา)	6 กรัม	0.15 บาท

รวม 309.15 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- นำเม็ดแมงลักแช่น้ำ พักไว้
- ทำส่วนผสมนมสดโดย ผสมนมสด นมข้นจืด นมข้นหวาน น้ำตาลทราย และเกลือป่น รวมกัน ใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ จนร้อนจัด
- วิธีการรับประทาน ตักเม็ดแมงลัก เวก้าวย ลูกชิด ใส่ถ้วย ราดด้วยนมสด ตักน้ำแข็งโรยหน้า



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 170 กรัม

แมงลัก	10 กรัม
เวก้าวย	30 กรัม
ลูกชิด	20 กรัม
นมสด	50 กรัม
น้ำแข็ง	60 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)		
80	10	3	3	107.08	0.86	30.78	0.03	0.14	0.26	7.66	85.85

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 49 : 37 : 14