

สามสหายผัดไข่



สามสหายผัดไข่

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ฟักทองหั่นเป็นแท่ง ยาว 1 นิ้ว	2 กิโลกรัม	104 บาท
แครอทหั่นเป็นแท่ง ยาว 1 นิ้ว	2 กิโลกรัม	100 บาท
มะละกอสับเป็นเส้นหยาบๆ	2 กิโลกรัม	38 บาท
ไข่ไก่	20 ฟอง	80 บาท
กระเทียมสับ	132 กรัม	7 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	6 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	4 บาท
ซอสหอยนางรม (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	14 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	1 บาท
พริกไทยป่น	6 กรัม	1 บาท
น้ำซุปล	1 กิโลกรัม	8 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด	120 กรัม	5 บาท

รวม 368 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันครึ่งหนึ่ง ใสไข่ไก่ที่ตีพอเข้ากัน ผัดให้ไข่สุก ตักขึ้นพักไว้
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันส่วนที่เหลือ ใสกระเทียมสับเจียวพอหอม จากนั้นใส่ฟักทอง แครอท และมะละกอ
- ผัดจนผักสุก (เติมน้ำซุปลงผัดผัก) ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย พริกไทยป่น
- ชิมรสให้ได้ที่ แล้วนำไข่ที่ผัดไว้ลงมาผัดและคลุกให้เข้ากันอีกรอบ ปิดไฟ ยกออกจากเตา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 115 กรัม

ฟักทอง	30	กรัม
แครอท	30	กรัม
มะละกอ	30	กรัม
ไข่	15	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
116	14	4	5	39.67	1.1	244.2	0.08	0.14	28.72	6.17	472.34

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 50 : 34 : 16