

วุ้นน้ำอ้อย



วุ้นน้ำอ้อย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
วุ้นผง	32 กรัม	1 ซอง (50 กรัม)	74 บาท
น้ำสะอาด	3 กิโลกรัม	-	-
กากถั่วเหลือง	800 กรัม ได้จากน้ำนมถั่วสองสี	-	-
น้ำตาลน้ำอ้อย	600 กรัม (3.5 ถ้วยตวง)	600 กรัม	27 บาท
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่ง	800 กรัม	400 กรัม (ดิบ)	66 บาท
			รวม 167 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

วิธีทำ

- ผสมผงวุ้นกับน้ำคนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟจนเดือดพ่นและใส ใสกากถั่วเหลืองต้มให้เดือด 2 นาที
- เติมน้ำตาลน้ำอ้อยลงไป คนให้ละลาย ใส่ถั่วเขียวเลาะเปลือก คนให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกลงจากเตา
- เทลงในถาดขนาด 9x13 นิ้ว จำนวน 2 ถาด รอวุ้นแข็งตัว ตัดเป็นชิ้นได้ถาดละ 25 ชิ้น
ขนาดชิ้นละ 1.7 X 2.6 นิ้ว



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 4-7 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

วุ้นน้ำอ้อย 75 กรัม

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)		
113	23	0.4	5.0	58.06	1.44	1.31	0.09	0.11	-	12.53	11.61

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 81 : 3 : 16