

แกงคั่วกุ้งกับสับปะรด



แกงคั่วกุ้งกับสับปะรด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	1.2	กิโลกรัม	2.2	กิโลกรัม	330 บาท
สับปะรดแกงหั่นชิ้นเล็กพอคำ ½ นิ้ว	3.4	กิโลกรัม	8.15	กิโลกรัม	245 บาท
หัวกะทิ	1.25	กิโลกรัม	1.25	กิโลกรัม	90 บาท
หางกะทิ	3.75	กิโลกรัม	3.75	กิโลกรัม	135 บาท
น้ำปลา	270	กรัม	270	กรัม	9 บาท
น้ำตาลปีบ	40	กรัม	40	กรัม	1 บาท
ใบมะกรูดฉีก	20	กรัม	22	กรัม	1 บาท
น้ำพริกแกงคั่วใต้	160	กรัม	160	กรัม	20 บาท
กะปิ	30	กรัม	30	กรัม	4 บาท

รวม 835 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

วิธีทำ

- นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด
- ใส่น้ำพริกแกง และกะปิเคี้ยวจนน้ำพริกแกงหอม เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่สับปะรด เคี่ยวให้สับปะรดสุกนุ่ม
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปีบ
- ใส่กุ้ง ใบมะกรูด พอเดือด ปิดไฟ ยกลง



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

กุ้ง	22 กรัม (3-4 ตัว)
สับปะรด	70 กรัม (10 ชิ้น)
น้ำแกง	70 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 17 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)		
180	16	11	6	70.19	1.97	15.38	0.08	0.09	7.76	10.59	763.00

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 52 : 13