

ข้าวเหนียวถั่วดำ



ข้าวเหนียวถั่วดำ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ถั่วดำ (ดิบ)	900 กรัม	900 กรัม	55 บาท
น้ำสำหรับต้มถั่วดำ	4 กิโลกรัม	-	-
นมข้นจืด	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	57 บาท
หางกะทิ	1.25 กิโลกรัม	1.25 กิโลกรัม	45 บาท
หัวกะทิ	750 กรัม	750 กรัม	54
น้ำตาลทราย	520 กรัม	520 กรัม	11 บาท
เกลือไทย	20 กรัม	20 กรัม	0.5 บาท
ข้าวเหนียว (ดิบ)	900 กรัม	900 กรัม	29 บาท
น้ำสำหรับแช่ถั่วดำ	6 กิโลกรัม	-	-
น้ำสำหรับแช่ข้าวเหนียว	4 กิโลกรัม	-	-

รวม 251.5 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

วิธีทำ

- แช่ถั่วดำไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- นำถั่วดำที่ซาวสะอาดแล้ว ใส่หม้อเติมน้ำ ตั้งไฟจนถั่วดำสุกนุ่ม ตักถั่วดำขึ้นพักไว้ เติมน้ำต้มถั่วดำทิ้ง
- นำนมข้นจืด หางกะทิ น้ำตาล และเกลือใส่หม้อ ต้มให้เดือดใส่ถั่วดำ ราดด้วยหัวกะทิ พอเดือดยกลง
- นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง นึ่งให้สุกประมาณ 30 นาที
- เสิร์ฟโดยตักข้าวเหนียวใส่ถ้วย แล้วราดด้วยถั่วดำน้ำกะทิ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ถั่วดำ	40	กรัม
ข้าวเหนียว	30	กรัม
น้ำกะทิ	70	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 5 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)		
212	34	7	5	60.31	1.72	14.77	0.04	0.07	0.65	13.39	189.10

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 62 : 28 : 10