

# ต้มซุปไก่



# ต้มซุปไก่

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
โคนปีกบน	5.26	กิโลกรัม	5.3	กิโลกรัม (100 ชิ้น)	477 บาท
มันฝรั่งหั่น <input type="checkbox"/> 1x1 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.1	กิโลกรัม	44 บาท
แครอทหั่น <input type="checkbox"/> 1x1 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.25	กิโลกรัม	44 บาท
หอมหัวใหญ่ผ่าสี่	1.26	กิโลกรัม	1.35	กิโลกรัม	54 บาท
มะเขือเทศหั่น <input type="checkbox"/> 8 ชิ้น/ลูก	1.32	กิโลกรัม	1.4	กิโลกรัม	35 บาท
คึ้นช่ายหั่นเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว	150	กรัม	210	กรัม	11 บาท
พริกขี้หนูบุบ	20	กรัม	22	กรัม	3 บาท
รากผักชีบุบ	60	กรัม	60	กรัม	7 บาท
พริกไทยเม็ด	20	กรัม	20	กรัม	18 บาท
ใบกระวาน	10	กรัม	10	กรัม	7 บาท
โป๊ยกั๊กคั่ว	30	กรัม	30	กรัม	15 บาท
เกลือ	20	กรัม	20	กรัม	1 บาท
น้ำปลา	220	กรัม	220	กรัม	8 บาท
น้ำมะนาว	120	กรัม	300	กรัม	18 บาท
น้ำสต็อก	12	กิโลกรัม	-		72 บาท
หัวหอมซอยต่างๆ	200	กรัม	225	กรัม	7 บาท
น้ำมันสำหรับเจียวหัวหอม	200	กรัม	200	กรัม	6 บาท

**รวม 827 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

## วิธีทำ

- ตั้งกะทะใส่น้ำมันพอร้อนเจียวหัวหอมซอยให้สุกเหลือง พักไว้
- นำน้ำสต็อกใส่หม้อ ใส่ไก่ เกลือ นำไปตั้งไฟ พอเดือดช้อนฟองออก
- ใส่รากผักชี พริกไทย ใบกระวาน โป๊ยกั๊ก ต้มจนไก่นุ่ม
- ใส่มันฝรั่ง แครอท หอมใหญ่ พอสุก  
ใส่มะเขือเทศต้มต่อจนมะเขือเทศสุก
- ใส่พริกขี้หนู และปรุงรสด้วยน้ำปลา  
ใส่คึ้นช่าย ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว
- ตักใส่ถ้วย โรยด้วยหัวหอมเจียว



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ปีกไก่บน	70	กรัม (2 ชิ้น)
มันฝรั่ง แครอท มะเขือเทศ หอมใหญ่ คึ้นช่าย	50	กรัม
อย่างละ 2 ชิ้น	100	กรัม
น้ำซุป	100	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)		
316	15	21	17	47.47	1.79	42.38	0.10	0.14	28.64	3.51	780.75

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 22 : 59