

ผัดผักสีสหาย



ผัดผักสี่สหาย

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กะหล่ำดอกหั่นเป็นชิ้นพอคำ	1.25 กิโลกรัม	1.95 กิโลกรัม	49 บาท
กะหล่ำปลีหั่นเป็นชิ้นกว้าง 1 นิ้ว	1.25 กิโลกรัม	1.45 กิโลกรัม	36 บาท
พริกทองหั่นชิ้นพอคำ ½ นิ้ว	1.25 กิโลกรัม	1.8 กิโลกรัม	63 บาท
แครอทหั่นแฉ่งครึ่งวงกลมบาง	1.25 กิโลกรัม	1.6 กิโลกรัม	56 บาท
ไข่ไก่	50 ฟอง	50 ฟอง	200 บาท
กระเทียมสับละเอียด	100 กรัม	120 กรัม	5 บาท
ซีอิ๊วขาว	150 กรัม	150 กรัม	6 บาท
น้ำมันหอย	180 กรัม	180 กรัม	11 บาท
น้ำตาลทราย	30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
พริกไทยป่น	4 กรัม	4 กรัม	4 บาท
น้ำสต็อก	1 กิโลกรัม	-	6 บาท
น้ำมันสำหรับผัด	200 กรัม	200 กรัม	8 บาท

รวม 445 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่อ่างผสม ตีให้เข้ากัน นำไปรวนให้สุกในกระทะ ใช้ น้ำมัน ในการรวนประมาณ 50 กรัม เมื่อไข่สุกแล้วตักขึ้นพักไว้
2. ตั้งกระทะ ใส่ น้ำมัน ที่เหลือ ใส่กระเทียมลงผัดให้เหลือง ใส่กะหล่ำดอก พริกทอง แครอท และกะหล่ำปลี
3. ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย พริกไทยป่น น้ำสต็อก ผัดให้ผักสุก นำไข่ที่รวนไว้ลงมาคลุกให้เข้ากัน อีกครั้ง ปิดไฟ ยกออกจากเตา



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ผัดรวม	110 กรัม
ไข่ไก่	50 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 9 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)		
153	11	8	8	51.75	1.44	157.33	0.11	0.24	31.68	4.78	444.80

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 28 : 49 : 22