

วุ้นแมงลักมะพร้าวอ่อน



วุ้นแมงลักมะพร้าวอ่อน

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ผงวุ้นทรานานางเจือก	40 กรัม	40 กรัม	95 บาท
น้ำมะพร้าวอ่อน	2.25 กิโลกรัม	6 ลูก	120 บาท
น้ำ	2 กิโลกรัม	-	-
น้ำใบเตยขั้วๆ	250 กรัม	375 กรัม	8 บาท
น้ำตาลทราย	720 กรัม	720 กรัม	15 บาท
เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นเส้นเล็กยาว 1 นิ้ว	520 กรัม	-	-
เม็ดแมงลัก (แบบแห้ง)	24 กรัม	24 กรัม	6 บาท
น้ำสำหรับแช่เม็ดแมงลัก	250 กรัม	-	-

รวม 244 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

วิธีทำ

- นำเม็ดแมงลักแบบแห้ง แช่ในน้ำสะอาด 1/2 ถ้วย จนพองตัว
- นำน้ำเปล่า น้ำมะพร้าวและผงวุ้นแช่รวมกันประมาณ 5-10 นาที ในภาชนะที่ใช้ต้มวุ้น
- นำไปตั้งไฟกลาง เคี่ยวจนวุ้นสุกใส จึงใส่น้ำตาล ต้มจนน้ำตาลละลายและเดือด
- ใส่น้ำมะพร้าว เม็ดแมงลัก และน้ำใบเตย คอยคนสม่ำเสมอ อย่านำให้เดือดพล่าน
- ยกลงจากเตา นำไปเทลงในพิมพ์ขนาด 8*8 นิ้ว จำนวน 2 พิมพ์ พักไว้จนวุ้นแข็งตัว ตัดให้ได้กาดละ 25 ชิ้น



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

วุ้นขนาด 1.5 x 1.5 นิ้ว 2 ชิ้น

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)		
79	19	0.4	0.3	10.96	0.25	0.10	0.01	0	0.42	17.25	6.55

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 95 : 4 : 1