

วุ้นสังขยา



อุ่นสังขยา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

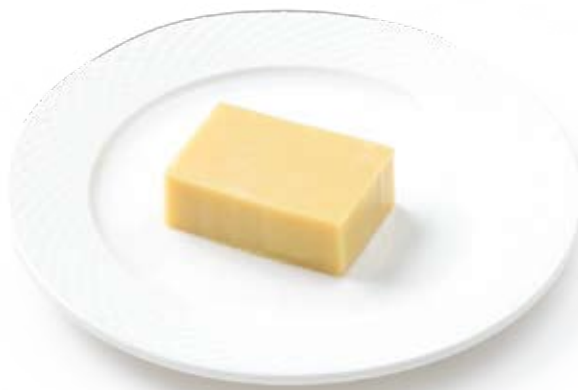
ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ผงอุ่น	16	กรัม	1	ซอง (25 กรัม)	43 บาท
น้ำลอยดอกไม้มะลิ (4 ถ้วยตวง)	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	0 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง+2 ชต.)	150	กรัม	150	กรัม	4 บาท
ไข่ไก่ 10 ฟอง	500	กรัม	10	ฟอง	62 บาท
น้ำตาลมะพร้าว (1+3/4 ถ้วยตวง+2 ชต.)	450	กรัม	450	กรัม	72 บาท
กะทิ (3 ถ้วยตวง+2 ชต.)	750	กรัม	750	กรัม	53 บาท
ใบเตย 5-6 ใบ	30	กรัม	30	กรัม	1 บาท
นมข้นจืดระเหย (3/4 ถ้วย)	180	กรัม	180	กรัม	10 บาท

รวม 245 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ขยำไข่กับใบเตย ใส่น้ำตาลมะพร้าว จนส่วนผสมเข้ากัน ใส่กะทิ นมข้นจืดระเหย คนให้เข้ากัน กรองพักไว้
- ผสมผงอุ่นกับน้ำ ตั้งไฟเคี่ยว คอยคนอย่าให้ติดก้นภาชนะ พอเดือดอุ่นละลายหมด ใส่น้ำตาลทราย พอเดือด
- ใส่ส่วนผสมข้อที่ 1 คนต่อ พอเดือดอีกครั้งยกลงเตาไฟพิมพ์ พักให้เย็นและอุ่นแข็งตัวจึงจัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

1 ชิ้น 46 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)		
95	13	4	2	22.07	1.5	27.21	0.01	0.04	0.04	12.19	40.97

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 55 : 37 : 8