

# แกงอังกะพวยใส่ตำหู้



# แกงอังกะพวยใส่เต้าหู้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
<b>ส่วนผสมเครื่องแกง</b>			
พริกแห้งหั่นก่อนแช่น้ำ	180 กรัม	180 กรัม	67 บาท
พริกขี้หนูแห้งหั่นก่อนแช่น้ำ	12 กรัม	12 กรัม	2 บาท
เกลือ (2 ชต.+2 ชช.)	40 กรัม	40 กรัม	0 บาท
พริกขี้หนู	40 กรัม	44 กรัม	1 บาท
ตะไคร้ซอย	160 กรัม	192 กรัม	4 บาท
กระเทียมซอย	80 กรัม	88 กรัม	7 บาท
หัวหอมแดงซอย	160 กรัม	176 กรัม	22 บาท
กะปิ (1/4 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	80 กรัม	80 กรัม	18 บาท
ถั่วเน่าปิ้งโกลกละเอียด	12 กรัม	12 กรัม	4 บาท
<b>ส่วนผสมแกงอังกะพวย</b>			
เนื้อหมูสับ-โพก หั่นสี่เหลี่ยม	1.2 กิโลกรัม	1.2 กิโลกรัม	138 บาท
หมู 3 ชั้น หั่นบาง	1.2 กิโลกรัม	1.2 กิโลกรัม	396 บาท
เต้าหู้แข็งหั่น สี่เหลี่ยม เล็ก	1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	188 บาท
ผงแกงอังกะพวย	30 กรัม	30 กรัม	5 บาท
ผงกะหรี่	10 กรัม	10 กรัม	8 บาท
น้ำซूप (16 ถ้วยตวง)	4 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	0 บาท
กระเทียมคอง	150 กรัม	165 กรัม	29 บาท
ขิงซอย	50 กรัม	55 กรัม	3 บาท
น้ำตาลมะพร้าว (1/2 ถ้วยตวง+2 ชต.)	150 กรัม	150 กรัม	8 บาท
น้ำมันพืช (3/4 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	200 กรัม	200 กรัม	11 บาท

รวม 911 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- โพลกเครื่องแกงให้ละเอียด
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน จี่หมูสามชั้นพอตึง ใส่เครื่องแกงผัดให้หอม ใส่ผงแกงอังกะพวย ผงกะหรี่ ผัดให้หอมใส่หมู ผัดให้เข้ากัน
- ใส่น้ำซूपเคี่ยวหมูให้นุ่ม เต้าหู้เคี่ยวไฟอ่อนๆ กระเทียมคอง ขิง เคี่ยวให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วย น้ำตาลมะพร้าว เคี่ยวต่อ 5 นาที ยกลง



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หมู	19	กรัม (5 ชิ้น)
หมู 3 ชั้น	19	กรัม (6 ชิ้น)
เต้าหู้	30	กรัม (11 ชิ้น)
น้ำแกง	32	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 18 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
253	11	17	14	56.55	1.92	3.4	0.29	0.12	1.27	3.01	839.41

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 60 : 22