

# ข้าวเหนียวดำเปียกกล้วย



# ข้าวเหนียวดำเปียกลำไย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวเหนียวดำ	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	82 บาท
ข้าวเหนียวขาว	500 กรัม	500 กรัม	22 บาท
ลำไยสด	1.6 กิโลกรัม	2.4 กิโลกรัม	168 บาท
น้ำเปล่า (32 ถ้วยตวง)	8 กิโลกรัม	8 กิโลกรัม	0 บาท
น้ำตาลทราย	800 กรัม	800 กรัม	19 บาท
หัวกะทิ (8 ถ้วยตวง)	2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	140 บาท
แป้งข้าวเจ้า	40 กรัม	40 กรัม	3 บาท
เกลือ	50 กรัม	50 กรัม	0 บาท

รวม 434 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- ล้างลำไยคว้านเมล็ดออก
- แช่ข้าวเหนียวดำอย่างน้อย 3 ชั่วโมง และข้าวเหนียวขาวชอนน้ำให้สะอาด
- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ข้าวเหนียวดำต้มพอสุก ใส่ข้าวเหนียวขาว ต้มต่อพอสุก ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลายใส่ลำไย คนให้เข้ากัน
- ผสมหัวกะทิ เกลือ แป้งข้าวเจ้า คนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวเหนียว	130 กรัม
ลำไย	30 กรัม
กะทิ	20 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)		
209	38	5	2	4.47	0.68	0.48	0.02	0.03	22.26	18.03	390.81

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 73 : 22 : 5