

ไข่เจียวเด็กดอย



ไข่เจียวเด็กดอย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไข่ไก่	2.5 กิโลกรัม (50 ฟอง)	50 ฟอง	167 บาท
ถั่วงอกยาวซอยบาง	800 กรัม	900 กรัม	40 บาท
ข้าวโพดฝานบาง	700 กรัม	1 กิโลกรัม	32 บาท
เครื่องพริกกลาบ	20 กรัม (3 ซ้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	-	10 บาท
น้ำปลา	100 กรัม (6 ซ้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	-	4 บาท
น้ำมัน	150 กรัม (1 ¼ ถ้วย)	-	6 บาท
			รวม 259 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คำนวณจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

วิธีทำ

- ล้างไข่ฟองให้แห้ง ตอกไข่ใส่อ่าง ผสมถั่วงอกยาวซอย ข้าวโพดฝาน
- ปรุงรสด้วย เครื่องพริกกลาบ น้ำปลา ตีพอเข้ากัน แบ่งเป็นสิบส่วน ทอดทีละส่วน
- ใส่น้ำมันในกระทะให้ร้อน เทส่วนผสมลงในกระทะ จนส่วนผสมอยู่ตัวมีสีเหลือง กลับอีกด้านหนึ่งให้สุกเหลืองทั่วกัน ตักขึ้น แบ่งออกเป็นห้าชิ้นเท่าๆ กัน เสิร์ฟหนึ่งชิ้นต่อที่



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7-10 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไข่เจียว	80	กรัม
ถั่วงอกยาว	16	กรัม (1 ซ้อนโต๊ะ)
ข้าวโพดฝานบาง	14	กรัม (1 ซ้อนโต๊ะ)
น้ำมัน	3	กรัม (1 ช้อนชา)

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)		
126	7	7	7	33.14	1.03	121.45	0.07	0.19	3.27	0.74	295.44

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 53 : 24