

ก๋วยเตี๋ยวโมเยาแปลง



ก๋วยเตี๋ยวโมเยแปลง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	5 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	100 บาท
เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็ก (ไม่เอาหนัง)	2.5 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	208 บาท
แครอทต้มสุกหั่น <input type="checkbox"/> เล็ก	1.2 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	48 บาท
มะเขือเทศลูกใหญ่หั่น <input type="checkbox"/> เล็ก	600 กรัม	700 กรัม	28 บาท
ซอสมะเขือเทศ	600 กรัม (2 ถ้วยตวง)	-	40 บาท
น้ำปลา	150 กรัม (½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-	6 บาท
น้ำตาลทราย	220 กรัม (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	-	6 บาท
น้ำซุปล	1.5 กิโลกรัม	-	8 บาท
น้ำมันพืช (สำหรับเจียวกระเทียม)	300 กรัม (1 ¼ ถ้วยตวง)	-	12 บาท
กระเทียมสับ	100 กรัม	110 กรัม	9 บาท
ผักกาดหอม	600 กรัม	700 กรัม	50 บาท
ซีอิ๊วขาว	120 กรัม (½ ถ้วยตวง)	-	6 บาท
			รวม 521 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

วิธีทำ

1. ยีเส้นก๋วยเตี๋ยวไม่ให้ติดกัน พักไว้
2. เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่ไถ่ลงผัดพอสุก ใส่แครอท ใส่น้ำซุปล ต้มพอเดือดให้แครอทสุก ใส่มะเขือเทศ
3. ปรงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา ซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว ผัดพอเข้ากัน ชิมรสให้กลมกล่อม
4. นึ่งเส้นก๋วยเตี๋ยวในน้ำเดือดประมาณ 10 นาที หรือจนเส้นก๋วยเตี๋ยวร้อนทั่ว
5. หั่นผักกาดหอมเป็นชิ้นเล็กๆ วางกันจาน ตักก๋วยเตี๋ยววางบนผัก ตักหน้าไถ่ราดบนก๋วยเตี๋ยว



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เส้นก๋วยเตี๋ยว	100 กรัม
ไถ่	6 ชิ้น (40 กรัม)
แครอท	1 ช้อนโต๊ะ + 1 ½ ช้อนชา (25 กรัม)
ผักกาดหอม	2 ใบ (10 กรัม)
น้ำราด	¼ ถ้วยตวง (60 กรัม)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 13-16 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)		
306	36.9	11.18	15.03	28.15	1.26	43.29	0.05	0.13	11.59	7.88	855.67

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 32 : 20