

ต้มจืดผักกาดใส่โคนปีกไก่



ต้มจืดผักกาดใส่โคนปีกไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ผักกาดจอบ (วางตั้งมีดอก) หั่นยาว 2 นิ้ว	3	กิโลกรัม	6	กิโลกรัม	90 บาท
โคนปีกไก่ 100 ชิ้น	5	กิโลกรัม	5	กิโลกรัม	315 บาท
น้ำซุปโครงไก่ (32 ถ้วยตวง)	8	กิโลกรัม	8	กิโลกรัม	0 บาท
หัวหอมแดงซอยหยาบ	200	กรัม	220	กรัม	28 บาท
กระเทียมซอยหยาบ	100	กรัม	110	กรัม	9 บาท
ถั่วงอกแช่เย็น	12	กรัม	12	กรัม	4 บาท
เกลือ (1 ชต.+1 ชช.)	20	กรัม	20	กรัม	0 บาท

รวม 446 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ล้างผักกาดจอบ เลือกส่วนที่กินได้ทั้งต้นและใบ หั่นยาว 2 นิ้ว
- โหมกหัวหอมแดง กระเทียม พอดีใส่ ถั่วงอก เกลือ โหมกพอเข้ากัน
- ตั้งน้ำซุปให้เดือด ใส่เครื่องที่โหมก พอเดือดใส่โคนปีกไก่ ต้มให้เดือด ลดไฟลงเคี่ยวพอนุ่ม
- ใส่ผักกาดจอบ ลงต้มให้ผักนุ่ม ชิมรสออกเค็มเล็กน้อย



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 9 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ผักกาดจอบ	60 กรัม
โคนปีกไก่	50 กรัม ไม่รวมกระดูก 2 ชิ้น
น้ำซุป	40 กรัม

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)		
235	7	14	20	91.06	1.03	115.3	0.05	0.1	20.23	1.01	332.46

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 54 : 34