

# น้ำพริกหนุ่มทรงเครื่อง



# น้ำพริกหนุ่มทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
พริกหนุ่ม	3.85 กิโลกรัม		4.1 กิโลกรัม	207 บาท
มะเขือยาว	2.2 กิโลกรัม		2.4 กิโลกรัม	86 บาท
หอมแดงซอย	1 กิโลกรัม		1.1 กิโลกรัม	125 บาท
กระเทียมซอย	600 กรัม		700 กรัม	34 บาท
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก (โพลกละเอียด)	500 กรัม		250 กรัม (ดิบ)	41 บาท
เกลือไอโอดีน	70 กรัม (¼ ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)		-	1 บาท
น้ำซूप	500 กรัม		-	-
ต้นหอมซอย	50 กรัม		60 กรัม	2 บาท
ผักชีซอย	100 กรัม		110 กรัม	4 บาท
ไข่ต้มแข็ง	2.5 กิโลกรัม		50 ฟอง	167 บาท
พริกทองนึ่ง	1.25 กิโลกรัม		1.9 กิโลกรัม	32 บาท
ถั่วฝักยาวต้ม	1.25 กิโลกรัม		1.4 กิโลกรัม	63 บาท
				<b>รวม 762 บาท</b>

\*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

## วิธีทำ

- ล้างพริกหนุ่มและมะเขือยาวให้สุก ลอกผิวพริกและมะเขือยาวออก มะเขือยาวตัดเป็นท่อนยาว 2 นิ้ว โพลกพอแหลก
- คั่วหอมกับกระเทียมเติมน้ำพอท่วม ต้มพอน้ำแห้งคั่วต่อจนเหลืองหอม โพลกให้ละเอียดจนละเอียดร้อน ใส่พริกหนุ่มและ มะเขือยาวโพลกให้เข้ากัน
| ต้มถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุกที่โพลกลงไป เติมน้ำซूपปรุงรสด้วยเกลือ คนให้เข้ากัน |
- โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีซอย จัดเสิร์ฟพร้อมไข่ต้ม หรือสับไข่ต้มผสม หรือไข่คน รับประทานกับผักต้ม เช่น พริกทองนึ่ง และ ถั่วฝักยาวต้ม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 19-22 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไข่ต้ม 1 ฟอง	50 กรัม
พริกหนุ่ม	40 กรัม (2 2/3 ช้อนโต๊ะ)
มะเขือยาว	20 กรัม (2 1/3 ช้อนโต๊ะ)
พริกทองนึ่ง	25 กรัม (1 2/3 ช้อนโต๊ะ) (2 ชิ้น)
ถั่วฝักยาวต้ม	25 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)

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)		
191	24	5	13	80.76	2.35	101.27	0.29	0.35	28.76	3.19	655.78

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 51 : 23 : 26