

# ผัดมะระเฝือก



# ผัดมะระแฉ้ว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
มะระแฉ้วปอกเปลือกผ่า 4 ผานไส้ออก หั่นหนา 1/2 ซม. 4 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	226 บาท
เนื้อหมูสับ 1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	114 บาท
ไข่ไก่ 20 ฟอง 1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	124 บาท
กระเทียมสับ 100 กรัม	110 กรัม	9 บาท
น้ำมันพืช (1+1/4 ถ้วยตวง) 300 กรัม	300 กรัม	17 บาท
น้ำซุปล (8 ถ้วยตวง) 2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	0 บาท
น้ำปลา (1/2+2 ชต.) 150 กรัม	150 กรัม	7 บาท

**รวม 497 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันครึ่งหนึ่ง ใส่วิปปอกสุก ตักขึ้น
- ใส่น้ำมันที่เหลือ ใส่กระเทียมเจียวพอเหลืองใส่หมู ผัดพอสุก ใส่มะระแฉ้ว ใส่น้ำซุปล ปิดฝา ใส่มะระแฉ้วสุกนุ่ม
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่วิปปอก ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

มะระแฉ้ว	80	กรัม
เนื้อหมู	16	กรัม
ไข่ไก่	16	กรัม
น้ำผัก	16	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 10 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)		
147	6	10	9	26.9	0.85	44.95	0.42	0.11	6.94	1.7	289.6

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 58 : 25