

ลาบเมืองทรงเครื่อง



ลาบเมืองทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
โปรตีนเกษตรแห้งแบบสับละเอียด	1	กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	255 บาท
เนื้อหมูบด	1.5	กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	188 บาท
เลือดหมูสด	240	กรัม	-	2 บาท
เครื่องพริกลาบ	70	กรัม (¼ ถ้วยตวง)	-	35 บาท
น้ำมัน	100	กรัม (½ ถ้วยตวง)	-	4.2 บาท
แครอทหั่นเต๋าเล็ก	1.25	กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	5 บาท
พริกทองหั่นเต๋าเล็ก	1.25	กิโลกรัม	1.9 กิโลกรัม	33 บาท
เกลือไอโอดีน	15	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	-	0.1 บาท
ต้นหอมซอย	50	กรัม	60 กรัม	2 บาท
ผักชีซอย	20	กรัม	30 กรัม	2 บาท
แตงกวา	1.5	กิโลกรัม	1.8 กิโลกรัม	18 บาท
				รวม 544.3 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คำนวณจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

วิธีทำ

- แช่โปรตีนเกษตรในน้ำ ต้มให้เดือด 5 นาที จนนุ่มบีบน้ำออก
- ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ แครอท พริกทอง น้ำซूप คั่วให้สุก
- ผสมเนื้อหมูกับโปรตีนเกษตร เลือดหมู เครื่องพริกลาบลงในกระทะจนหมูสุก
- ปรุงรสด้วยเกลือ คั่วจนส่วนผสมเข้ากันใส่ต้นหอมซอย ผักชีซอย เคล้าให้เข้ากัน รับประทานกับแตงกวา



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 15-18 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

โปรตีนเกษตร	60	กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)
เนื้อหมูบด	20	กรัม (1 1/3 ช้อนโต๊ะ)
แครอท	25	กรัม (1 2/3 ช้อนโต๊ะ)
พริกทอง	25	กรัม (1 2/3 ช้อนโต๊ะ)
แตงกวา	30	กรัม (2 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)		
201	16	8	17	46.93	1.89	43.98	0.38	0.13	11.39	2.35	355.55

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 32 : 34 : 34