

แกงคั่วฟัก 3 รส



แกงคั่วฟัก 3 รส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้ | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|--|---------------|--------------------|
| ฟักเขียวหั่น \square ขนาด 3/4 นิ้ว | 4 กิโลกรัม | 168 บาท |
| เนื้อไก่หั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว หน้า 3 มม. | 2.5 กิโลกรัม | 188 บาท |
| หัวกะทิ (6 ถ้วยตวง) | 1.5 กิโลกรัม | 105 บาท |
| หางกะทิ (20 ถ้วยตวง) | 5 กิโลกรัม | 0 บาท |
| น้ำมันพืช (1/4 ถ้วยตวง) | 60 กรัม | 3 บาท |
| น้ำพริกแกงคั่ว (1/2 ถ้วยตวง) | 120 กรัม | 11 บาท |
| น้ำมะขามเปียก (1 ถ้วยตวง) | 240 กรัม | 30 บาท |
| น้ำตาลปีบ (3/4 ถ้วยตวง + 1 ชต.) | 200 กรัม | 11 บาท |
| น้ำปลา (1 ถ้วยตวง) | 240 กรัม | 12 บาท |
| ใบมะกรูดฉีก | 10 กรัม | 6 บาท |
| ใบโหระพา | 80 กรัม | 45 บาท |

รวม 579 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันพอร้อน ใส่หัวกะทิ ทีละน้อยผัดจนแตกมัน ใส่ไก่ผัดให้ไก่สุก
 - ต้มหางกะทิพอเดือดใส่ฟัก และไก่ที่ผัดกับน้ำพริกแกง พอฟักสุก ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ใส่หัวกะทิที่เหลือ ชิมรสให้ได้ 3 รส ใส่ใบมะกรูด พอเดือดใส่ใบโหระพา คนให้เข้ากัน ปิดไฟ
- หมายเหตุ: น้ำพริกแกงคั่ว คือ น้ำพริกแกงที่ไม่ใส่เครื่องเทศ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

| | | |
|--------|-----|----------------|
| ฟัก | 70 | กรัม (10 ชิ้น) |
| ไก่ | 40 | กรัม (8 ชิ้น) |
| น้ำแกง | 1/2 | ถ้วย |

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12 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) | | |
| 287 | 12 | 20 | 14 | 32.2 | 1.98 | 6.64 | 0.06 | 0.11 | 26.37 | 4.27 | 433.47 |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 65 : 19