แกงจืดไข่เจียว

แกงจืดไข่เจียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไข่ไก่ 25 ฟอง	1.25	กิโลกรัม	25	ฟอง	155 บาท
ถั่วฝักยาวหั่นฝอย	250	กรัม	275	กรัม	11 บาท
น้ำมันพืช (1/2 ถ้วยตวง+2 ชต.)	150	กรัม	150	กรัม	8 บาท
หมูบด	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	114 บาท
แครอท หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	500	กรัม	600	กรัม	17 บาท
หัวหอมใหญ่ หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	500	กรัม	600	กรัม	19 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1/2 นิ้ว	100	กรัม	110	กรัม	36 บาท
ผักชีหั่นหยาบ	50	กรัม	60	กรัม	20 บาท
ซีอิ้วขาว (1/2 ถ้วยตวง)	120	กรัม	120	กรัม	6 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	120	กรัม	120	กรัม	6 บาท
พริกไทยป่น (1 ชช.)	5	กรัม	5	กรัม	7 บาท
น้ำซุป (20 ถ้วยตวง)	5	กิโลกรัม	5	กิโลกรัม	0 บาท

รวม 399 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

1. หมักหมูกับพริกไทย 1 ช้อนชา และซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
2. ล้างเปลือกไข่ให้สะอาด เตาะไข่ใส่อ่างตีพอแตก ผสมกับถั่วฝักยาว แบ่งเจียว 6 ครั้ง จะได้ความหนาประมาณ 1/2 ซม. หั่นไข่เป็นชิ้นขนาด 3/4 นิ้ว
3. ต้มน้ำซุปพอเดือดใส่แครอทลงต้มพอสุกนุ่ม ใส่หมูพอสุก ใส่หัวหอมใหญ่ ไข่เจียว ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา ใส่ต้นหอม ปิดไฟใส่ผักชี พริกไทยป่น เสิร์ฟร้อนๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไข่เจียวถั่วฝักยาว	30 กรัม
หมูสับ	16 กรัม (3 ลูก)
แครอท	100 กรัม (10 ชิ้น)
น้ำซุป	120 กรัม (1/2 ถ้วย)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
118	5	7	9	26.7	0.91	102.62	0.3	0.18	6.01	1.21	452.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 52 : 31