

แกงเผ็ดหมูกับฟักทอง



แกงเผ็ดหมูกับฟักทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูหั่นชิ้นบาง	1.7 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	221 บาท
ฟักทองปอกเปลือกหั่นชิ้นหนา ½ นิ้ว	1.4 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	60 บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด	120 กรัม (½ ถ้วยตวง)	150 กรัม	12 บาท
หัวกะทิ	1.2 กิโลกรัม (4 ¾ ถ้วยตวง)	1.5 กิโลกรัม	84 บาท
หางกะทิ	3 กิโลกรัม (12 ถ้วยตวง)	-	-
น้ำมันพืช	60 กรัม (¼ ถ้วยตวง)	-	3 บาท
โทรศพา	140 กรัม	200 กรัม	10 บาท
น้ำปลา	160 กรัม (½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-	6 บาท
น้ำตาลปีบ	15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)	-	1 บาท
			รวม 397 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

วิธีทำ

- ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันพืช พอหอมใส่หัวกะทิตะน้อย ผัดจนแตกมันเล็กน้อย (ใช้หัวกะทิประมาณ 1 ถ้วย)
- ใส่น้ำพริกแกงผัด พอสุก ตักใส่หม้อหางกะทิ ต้มพอเดือด ใส่ฟักทองต้มจนสุก
- ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ ใส่หัวกะทิที่เหลือ ใส่โทรศพา กดให้หอม ปิดไฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12-15 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หมู	4-5 ชิ้น (25 กรัม)
ฟักทอง	6-7 ชิ้น (30 กรัม)
น้ำแกง	1/3 ถ้วยตวง (85 กรัม)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
180	7.92	12.41	10.13	21.15	1.6	23.66	0.17	0.1	4.81	2.6	448.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 61 : 22