

ข้าวราดหน้าแฟนซี



ข้าวราดหน้าแฟนซี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวสุก	6 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม		507 บาท
เนื้อไก่หั่นชิ้นบาง ยาวประมาณ 1 นิ้ว	2.5 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม		188 บาท
แครอท หั่นแผ่นหนา 3 มม.	1 กิโลกรัม	1.2 กิโลกรัม		34 บาท
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อน ขนาด 1/2 นิ้ว	500 กรัม	550 กรัม		73 บาท
เห็ดเข็มเงิน วาว-ดำ	500 กรัม	600 กรัม		66 บาท
บล็อกโคลี่ ตัดดอกเล็ก	500 กรัม	700 กรัม		30 บาท
พริกไทยป่น	8 กรัม	8 กรัม		12 บาท
น้ำตาลทราย (3 ชต.+1 ชช.)	50 กรัม	50 กรัม		1 บาท
น้ำซุปล	2.25 กิโลกรัม	2.25 กิโลกรัม		0 บาท
กระเทียมสับ (2 ชต.)	30 กรัม	50 กรัม		3 บาท
น้ำมันพืช (3/4 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	200 กรัม	200 กรัม		11 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	100 กรัม	100 กรัม		5 บาท
ซอสหอยนางรม (1/2 ถ้วยตวง+2 ชต.)	150 กรัม	150 กรัม		10 บาท
ซอสปรุงรส (1/4 ถ้วยตวง+2 ชช.)	70 กรัม	70 กรัม		3 บาท
แป้งมันสำปะหลัง	110 กรัม	110 กรัม		8 บาท
แป้งท้าวยายม่อม	110 กรัม	110 กรัม		7 บาท
น้ำละลายแป้ง (1 ถ้วยตวง+2 ชช.)	250 กรัม	250 กรัม		0 บาท
เกลือ (2 ชช.)	10 กรัม	10 กรัม		0 บาท
ซีอิ๊วดำ (2 ชช.)	10 กรัม	10 กรัม		0 บาท

รวม 958 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- เจียวกระเทียมพริกหอมใส่ไถ่ลงไปผัดพอสุก ใส่แครอทผัดพอเข้ากัน เติมน้ำซุปลพอเดือด ใส่ข้าวโพดอ่อน เห็ด
- ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ ใส่บล็อกโคลี่ พริกไทยป่น เกลือ ละลายแป้งมัน แป้งท้าวยายม่อมใส่คนจนสุกใส
- จัดเสิร์ฟ กับข้าวสวย



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	40 กรัม (8 ชิ้น)
ข้าวโพด	10 กรัม
แครอท	20 กรัม
บล็อกโคลี่	10 กรัม
เห็ด	10 กรัม
น้ำราด	40 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 19 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)		
370	48	13	16	27.99	1.17	78.74	0.12	0.19	16.46	2.48	532.78

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 52 : 31 : 17