

ไข่ดาว



โง่ลาวา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
โง่ 50 ฟอง	2.5	กิโลกรัม	50	ฟอง	310 บาท
เม็ดถั่วลิสงเตาแช่แข็ง	500	กรัม	500	กรัม	34 บาท
ข้าวโพดต้มสุกแกะเม็ด	500	กรัม	750	กรัม	10 บาท
แครอทหั่น \square 1/2 ซม.	500	กรัม	600	กรัม	17 บาท
น้ำมันพืช (1+3/4 ถ้วยตวง+2 ชต.)	450	กรัม	450	กรัม	25 บาท
หมูบด	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	114 บาท
น้ำซุปล (12+1/2 ถ้วยตวง)	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	0 บาท
แป้งมันสำปะหลัง	100	กรัม	100	กรัม	8 บาท
น้ำละลายแป้งมัน (1/2 ถ้วยตวง)	120	กรัม	120	กรัม	0 บาท
ซอสหอยนางรม (3/4 ถ้วยตวง+1 ชต.)	200	กรัม	200	กรัม	13 บาท
ซอสปรุงรส (1/2 ถ้วยตวง+2 ชต.)	150	กรัม	150	กรัม	12 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	100	กรัม	100	กรัม	2 บาท
พริกไทยป่น (2 ชช.)	10	กรัม	10	กรัม	15 บาท
กระเทียมสับ (2 ชต.)	30	กรัม	33	กรัม	3 บาท
ต้นหอม ผักชี โขยหน้า	30	กรัม	30	กรัม	11 บาท

รวม 574 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ทอดโง่ดาวไม่ต้องให้สุกแข็งพักไว้
- เจียวกระเทียมด้วยน้ำมันที่เหลือพอหอมใส่หมูบด ผัดพอสุก ใส่แครอท ข้าวโพด น้ำซุปล
- ปรุงรสด้วย ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสงเตา พริกไทยป่น
- ละลายแป้งมันสำปะหลังใส่ คนให้แป้งสุกใส
- จัดเสิร์ฟ ราดบนโง่ดาว โรยต้นหอมผักชีหั่นก่อนเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ถั่วลิสงเตา	10 กรัม (18 เม็ด)
ข้าวโพด	10 กรัม (38 เม็ด)
แครอท	10 กรัม (27 เม็ด) (แบ่งในโง่)
หมูบด	16 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 11 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)		
249	13	15	15	39.83	1.69	173.74	0.48	0.3	4.96	3.72	463.59

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 22 : 54 : 24