

# ยำสายรุ้ง



# ยำสายรุ้ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ			ราคาวัตถุดิบที่ใช้		
จุนเส้นแช่น้ำ ตัดสั้น	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	60	บาท		
หมูบด	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	114	บาท		
ปูอัดหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	198	บาท		
แครอทหั่นเส้นยาว 1 นิ้ว	500	กรัม	600	กรัม	17	บาท		
ถั่วงอกหั่นแฉลบยาว 1 นิ้ว	500	กรัม	600	กรัม	22	บาท		
ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน 1/2 นิ้ว	60	กรัม	70	กรัม	4	บาท		
พริกชี้ฟ้าแดงเอาเมล็ดออก	140	กรัม	150	กรัม	12	บาท		
น้ำส้มสายชู 1 1/4 ถ้วย (1 ถ้วยตวง+2 ชช.)	250	กรัม	250	กรัม	8	บาท		
น้ำ (1+ 1/4 ถ้วยตวง)	300	กรัม	300	กรัม	0	บาท		
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง + 1 ชต.+1 ชช.)	200	กรัม	200	กรัม	10	บาท		
น้ำตาลทราย (3/4 ถ้วยตวง+1 ชต.+1 ชช.)	200	กรัม	200	กรัม	5	บาท		
น้ำกระเทียมดอง (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	100	กรัม	100	กรัม	3	บาท		
น้ำมะนาว (3 ชต.+1 ชช.)	50	กรัม	50	กรัม	2	บาท		
เกลือ (1 ชต.+1 ชช.)	20	กรัม	20	กรัม	0	บาท		

รวม 455 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

1. ปั่นพริกกับน้ำส้มสายชู ผสมกับน้ำ น้ำปลา น้ำตาลทราย เกลือ น้ำกระเทียมดอง ตั้งไฟพอเดือด ปิดไฟ ใส่มะนาว ผสมให้เข้ากัน
2. รวนหมูบดกับน้ำ 1 ถ้วย ให้สุก พักไว้
3. ลวกจุนเส้นพริกให้สะเด็ดน้ำ ลวกถั่วงอก แครอท พักไว้
4. นึ่งปูอัดในน้ำเดือด 3 นาที
5. ผสมจุนเส้น หมูรวน ปูอัด ถั่วงอก แครอท เคล้าเบาๆ ใส่น้ำยำ ในข้อ 1 ขึ้นฉ่าย เคล้าให้เข้ากัน ชิมรส



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 140 กรัม

แครอท	10	กรัม
ปูอัด	20	กรัม
จุนเส้น	60	กรัม
ผัก	50	กรัม
หมูบด	16	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 9 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)		
122	16	2	10	15.63	0.88	47.34	0.45	0.06	7.83	4.71	543.29

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 53 : 15 : 32