

# สตูว์หมู



# สตู่หมู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูหัน <input type="checkbox"/> ขนาด 1 นิ้ว	3.8	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	540 บาท
มันฝรั่ง หั่นชิ้น <input type="checkbox"/> ขนาด 1 นิ้ว	2	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	73 บาท
มะเขือเทศ หั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.1	กิโลกรัม	28 บาท
หัวหอมใหญ่หั่นชิ้น <input type="checkbox"/> ขนาด 3/4 นิ้ว	750	กรัม	900	กรัม	29 บาท
แครอทหั่นชิ้นขนาด 3/4 นิ้ว	1	กิโลกรัม	1.2	กิโลกรัม	34 บาท
เม็ดถั่วลันเตาแช่แข็ง	200	กรัม	200	กรัม	14 บาท
ซอสมะเขือเทศ (1+1/4 ถ้วยตวง)	300	กรัม	300	กรัม	18 บาท
ซอสปรุงรส (1/2 ถ้วยตวง)	120	กรัม	120	กรัม	5 บาท
เกลือ (2 ชต.+2 ชช.)	40	กรัม	40	กรัม	0 บาท
ใบกระวาน 6 ใบ	3	กรัม	3	กรัม	4 บาท
อบเชย 2 แท่ง	8	กรัม	8	กรัม	4 บาท
น้ำมันพืช (1/4 ถ้วยตวง)	60	กรัม	60	กรัม	3 บาท
เนยสด (1 ชต.+1 ชช.)	20	กรัม	20	กรัม	7 บาท
พริกไทยป่น	5	กรัม	5	กรัม	7 บาท
น้ำซूप (32 ถ้วยตวง)	8	กิโลกรัม	8	กิโลกรัม	0 บาท
แป้งสาลี	40	กรัม	40	กรัม	2 บาท
น้ำละลายแป้ง (1/4 ถ้วยตวง + 1 ชต.)	100	กรัม	100	กรัม	0 บาท

**รวม 768 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- หมักหมูกับพริกไทยป่น เกลือ 10 กรัม
- ทอดหมูด้วยน้ำมันพืช พอผิวตึงตักขึ้นพักไว้
- ต้มมันฝรั่งกับน้ำซूप พอสุก
- ผัดหัวหอมใหญ่ แครอทกับน้ำมันที่เหลือ  
จากทอดหมูและเนย พอเข้ากันใส่ซอสมะเขือเทศ  
ผัดพอหอมตักใส่หม้อมันฝรั่ง ใส่มะเขือเทศ
- ใส่อบเชย ใบกระวาน ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส  
เกลือส่วนที่เหลือ เคี่ยวจนหมูและผักสุกนุ่ม  
ใส่เม็ดถั่วลันเตา ละลายแป้งสาลี  
ใส่คนให้เข้ากันจนแป้งสุก ปิดไฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หมู	60 กรัม (6 ชิ้น)
มันฝรั่ง	40 กรัม (4 ชิ้น)
มะเขือเทศ	20 กรัม (2 ชิ้น)
หัวหอมใหญ่	15 กรัม (2 ชิ้น)
แครอท	20 กรัม (4 ชิ้น)
น้ำ	120 กรัม (1/2 ถ้วย)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 15 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)		
238	16	7	28	32	2.61	105.96	1.59	0.43	31.02	3.23	755.24

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 26 : 47