

สามเกลอจอบคอบ



สามเกลอจอบคอน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กะหล่ำปลีหั่นขนาด 1/2 นิ้ว	3.5	กิโลกรัม	4	กิโลกรัม	64 บาท
บล็อกโคลี่ ตัดเป็นดอกเล็ก	1.5	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	91 บาท
แครอท หั่นเส้นยาว 1 นิ้ว	750	กรัม	1	กิโลกรัม	25 บาท
เบคอนหั่นชิ้นขนาด 1/2 นิ้ว	750	กรัม	750	กรัม	413 บาท
กระเทียมสับ	60	กรัม	70	กรัม	5 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	100	กรัม	100	กรัม	5 บาท
น้ำตาลทราย (3 ชต.+1 ชช.)	50	กรัม	50	กรัม	1 บาท
ซอสปรุงรส (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	100	กรัม	100	กรัม	4 บาท
น้ำเปล่า (2 ถ้วยตวง)	500	กรัม	500	กรัม	0 บาท

รวม 608 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- จี่เบคอนในกระทะเพื่อให้น้ำมันออก แล้วตักเบคอนพักไว้
- เจียวกระเทียมกับน้ำมันเบคอนพอหอม ใส่แครอท กะหล่ำปลีลงผัด ใส่น้ำปล่อยให้เดือด ใส่บล็อกโคลี่
- ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส ผัดจนผักสุก ใส่เบคอนเคล้าเข้ากัน จัดเสิร์ฟ

หมายเหตุ : เมนูนี้อาจร่วมกับรายการอาหารที่มีโปรตีนเป็นหลัก



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 126 กรัม

กะหล่ำปลี	57	กรัม
บล็อกโคลี่	33	กรัม
แครอท	18	กรัม
เบคอน	8	กรัม
น้ำ	10	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12 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)		
115	8	7	5	43.09	0.85	66.54	0.1	0.14	43.27	4.52	441.36

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 28 : 56 : 16