

แกงคั่วไก่ลูกกัวย



แกงคั่วไก่ลูกกล้วย

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
อกไก่หั่น <input type="checkbox"/> 1 นิ้ว	3 กิโลกรัม	3.45 กิโลกรัม
กล้วยน้ำว้าดิบปอกเปลือกหั่นชิ้นพอคำ	2 กิโลกรัม	2.54 กิโลกรัม
เครื่องแกงคั่วภาคใต้	160 กรัม	160 กรัม
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม
หางกะทิ	1.5 กิโลกรัม	750 กรัม
น้ำปลา	80 กรัม	80 กรัม
น้ำตาลปีบ	30 กรัม	30 กรัม
กะปิ	40 กรัม	40 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	10 กรัม	11 กรัม
น้ำมันพืชสำหรับผัด	60 กรัม	60 กรัม

รวม 420.1 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องแกงคั่วและกะปิลงผัดให้หอม ใส่อกไก่ผัดพอสุก ค่อยๆ เติมหัวกะทิประมาณ 750 กรัม เคี่ยวให้เดือด
- เติมหางกะทิ เคี่ยวต่อพอเดือด ใส่กล้วยน้ำว้าดิบที่เตรียมไว้ เคี่ยวจนกล้วยน้ำว้าสุกนุ่ม ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ราดด้วยหัวกะทิที่เหลือ 250 กรัม ใส่ใบมะกรูดฉีก พอเดือด ปิดไฟ ยก

หมายเหตุ : หางกะทิได้จากหัวกะทิ 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน ผสมรวมกัน



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

อกไก่	40 กรัม (5-6 ชิ้น)
กล้วยน้ำว้า	40 กรัม (5-6 ชิ้น)
น้ำแกง	40 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8 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)		
241	16	11	19	22.84	1.42	16.27	0.06	0.06	15.67	0.67	276.48

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 27 : 42 : 31