

ข้าวผัดน้ำพริกทะเล



ข้าวผัดน้ำพริกทะเล

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวสารหอมมะลิเก่า	2.5	กิโลกรัม	2.5	กิโลกรัม	94.5 บาท
น้ำสำหรับหุงข้าว	2.7	กิโลกรัม	0	กิโลกรัม	0 บาท
ปลากระป๋อง	2/25	กิโลกรัม/ตัว	2/25	กิโลกรัม/ตัว	500 บาท
ไข่ไก่	20	ฟอง	20	ฟอง	80 บาท
น้ำมันสำหรับทอดไข่	40	กรัม	40	กรัม	1.5 บาท
น้ำมันสำหรับผัดน้ำพริก	60	กรัม	60	กรัม	2.2 บาท
น้ำมันสำหรับทอดปลา	200	กรัม	200	กรัม	8.4 บาท
แตงกวาหั่นแฉลบตามขวาง 1 ซม.	1	กิโลกรัม	1.15	กิโลกรัม	46 บาท
ผักชีซอยหยาบๆ	100	กรัม	130	กรัม	13 บาท
กระเทียมสับละเอียด	60	กรัม	66	กรัม	4 บาท
ส่วนผสมน้ำพริกกะปิ					
กะปิ	260	กรัม	260	กรัม	26 บาท
กระเทียมกลีบใหญ่หั่นหยาบๆ	90	กรัม	99	กรัม	5.9 บาท
พริกขี้หนู	20	กรัม	42	กรัม	4.2 บาท
น้ำตาลปีบ	250	กรัม	250	กรัม	10 บาท
น้ำมะนาว	260	กรัม	480	กรัม	28.8 บาท
น้ำปลา	60	กรัม	60	กรัม	2.1 บาท
มะเขือพวง	300	กรัม	336	กรัม	33.6 บาท

รวม 860.2 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

1. หุงข้าวโดยข้าวขาวประมาณ 2 น้ำ และหุงด้วยหม้อหุงข้าว เมื่อข้าวสุกแล้วให้เทออกจากหม้อ ผึ่งข้าวให้เย็นในภาชนะ
2. ทอดปลากระป๋องให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน พักให้เย็น จากนั้นใส่เอาแต่น้ำทั้งสองด้าน ปลา 1 ตัวจะได้ 2 ชิ้น (หากไม่มีปลากระป๋อง ให้ใช้ปลาสดได้แต่ให้นำมาหมักเกลือก่อนทอด)
3. ตอกไข่ไก่ใส่อ่างผสม ตีพอเข้ากัน นำไปทอดเป็นแผ่นบางๆ ในกระทะ แล้วหั่นเป็นเส้นขนาด 1/2 ซม. พักไว้
4. ทำน้ำพริกกะปิโดยโขลกกะปิกับกระเทียมสับละเอียด ใส่พริกขี้หนูโขลกพอหยาบๆ ใส่น้ำตาลปีบ มะเขือพวงบุบพอแตก น้ำมะนาวชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวาน หากเค็มแล้วไม่ต้องเติมน้ำปลา
5. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันสำหรับผัดน้ำพริก ใส่กระเทียมสับละเอียด ลงไปผัดให้หอม ใส่น้ำพริกลงไปผัดจนสุกหอมแล้วนำข้าวลงคลุกด้วยไฟอ่อนๆ เมื่อคลุกทั่วกันดีแล้ว ปิดไฟยกออกจากเตา
6. วิธีการจัดเสิร์ฟ ตักข้าวผัดน้ำพริกใส่จาน วางปลาทอด ไข่หั่นเส้น แตงกวา และโรยหน้าด้วยผักชีหั่นหยาบๆ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวผัดน้ำพริก	135	กรัม
ปลาทอด	23	กรัม (1 ชิ้น 1/2 ตัว)
ไข่หั่นเส้น	15	กรัม
แตงกวา	20	กรัม
ผักชีหั่นหยาบๆ	2	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 17 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)		
227	27	7	14	53.3	1.69	96.7	0.12	0.24	8.49	5.83	592.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 27 : 25