

บวดสาकुข้าวโพด



บวดสาकुข้าวโพด

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สาकुเม็ดเล็ก	420 กรัม		420 กรัม	26.3 บาท
ข้าวโพดต้มสุกฝานเป็นเม็ด	1.5 กิโลกรัม		2 กิโลกรัม	26 บาท
หางกะทิ	1.4 กิโลกรัม		700 กรัม	42 บาท
นมข้นจืด	1.4 กิโลกรัม		1.4 กิโลกรัม	76.4 บาท
น้ำตาลทราย	400 กรัม		400 กรัม	8.8 บาท
เกลือ	20 กรัม		20 กรัม	0.2 บาท
น้ำสำหรับต้มสาकु	3.4 กิโลกรัม		0 กิโลกรัม	0 บาท

รวม 179.7 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ต้มน้ำให้เดือด นำสาकुล้างผ่านน้ำด้วยกระชอน ใส่มือน้อยๆ หมั่นคนอย่าให้สาकुเป็นก้อน ต้มจนสาकुสุกใส
- ใส่หางกะทิ นมข้นจืด น้ำตาลทราย และเกลือ ต้มให้น้ำตาลทรายละลาย จึงใส่ข้าวโพดต้มสุก ฝานเป็นเม็ดลงไป ต้มให้พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟยกลงจากเตา

หมายเหตุ : หางกะทิได้จากหัวกะทิ 1 ส่วน น้ำ 1 ส่วน ผสมรวมกัน



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

สาकु ข้าวโพด และน้ำกะทิรวมกัน 150 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 4 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)		
149	23	5	3	76.36	0.56	21.64	0.04	0.11	1.97	10.58	189.54

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 62 : 29 : 9