

# ปลาทุสดต้มยำน้ำใส



# ปลาทุสดต้มยำน้ำใส

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปลาทุสด	4/50 กิโลกรัม/ตัว	4/50 กิโลกรัม/ตัว	480 บาท
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นเล็ก	2 กิโลกรัม	2.34 กิโลกรัม	93.6 บาท
ตะไคร้ซอยเฉียงบางๆ	200 กรัม	280 กรัม	4.2 บาท
พริกขี้หนูบุบพอแตก	200 กรัม	296 กรัม	8.9 บาท
ผักชีใบเลื่อยหั่นก่อน 1 นิ้ว	60 กรัม	63 กรัม	6.3 บาท
ผักชีใบเลื่อยหั่นก่อน 1 นิ้ว	100 กรัม	105 กรัม	2.6 บาท
ต้นหอมหั่นก่อน 1 นิ้ว	100 กรัม	110 กรัม	9.9 บาท
ผักชีหั่นหยาบๆ	100 กรัม	130 กรัม	13 บาท
น้ำปลา	380 กรัม	380 กรัม	13 บาท
น้ำมะนาว	300 กรัม	300 กรัม	18 บาท
น้ำสำหรับต้ม	10 กิโลกรัม	0 กิโลกรัม	0 บาท
เกลือ	20 กรัม	20 กรัม	0.2 บาท

รวม 649.7 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

1. ควักไส้ปลาทุสดออก ล้างให้สะอาด ตัดหัวและหางทิ้ง หั่นครึ่งตามขวาง พักไว้
2. นำน้ำใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่ตะไคร้ พริกขี้หนูบุบพอแตก น้ำปลา เกลือ
3. ใส่ปลาทุสดพอสุก ใส่เห็ดนางฟ้า ต้มจนเห็ดสุก ใส่พริกขี้หนู ผักชีใบเลื่อย ต้นหอม ผักชี พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว ยกออกจากเตา



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ปลาทุสด	2	ชิ้น
เห็ดนางฟ้า	40	กรัม
ผักชีใบเลื่อย ต้นหอม		
ผักชีรวมกัน	5	กรัม
น้ำแกง	120	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 13 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)		
119	3	4	18	45.12	1.65	100.25	0.11	0.58	8.86	0.45	816.67

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 28 : 60