

# แกงอ่อมไก่



# แกงอ่อมไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้ออกไก่ไม่เอาหนัง	3000 กรัม	3000 กรัม	270 บาท
พริกจินดา	50 กรัม	55 กรัม	3 บาท
หอมแดง	250 กรัม	300 กรัม	24 บาท
ตะไคร้ซอย	150 กรัม	200 กรัม	20 บาท
ผักชีลาว	400 กรัม	500 กรัม	40 บาท
มะเขือเจ้าพระยา	1500 กรัม	1800 กรัม	27 บาท
ต้นหอม	400 กรัม	500 กรัม	40 บาท
ใบแมงลัก	250 กรัม	400 กรัม	10 บาท
เห็ดนางฟ้า	750 กรัม	800 กรัม	16 บาท
น้ำปลาร้า	150 กรัม	150 กรัม	15 บาท
น้ำปลา	150 กรัม	150 กรัม	7 บาท
เกลือ	20 กรัม	20 กรัม	1.5 บาท
น้ำมัน	100 กรัม	100 กรัม	6 บาท
น้ำซूप	4000 กรัม	4000 กรัม	0 บาท

รวม 479.5 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

1. ปั่น พริก หอมแดง ตะไคร้ และเกลือ รวมกับน้ำ ไม่ต้องละเอียดมาก
2. นำเครื่องแกงผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ผัดพอสุก
3. เติมน้ำซूपตั้งไฟพอเดือด ปรุงรสด้วย น้ำปลาร้า น้ำปลา  
ใส่มะเขือเจ้าพระยา เห็ดนางฟ้า ต้นหอม ผักชีลาว  
และใบแมงลัก ต้มจนผักสุก ยกลงตักเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 180 กรัม

เนื้อไก่	60	กรัม
ผัก	70	กรัม
น้ำ	50	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 10 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)		
182	7	8	20	43.59	1.24	26.84	0.09	0.19	7.8	1.04	635.71

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 41 : 43