

# ต้มจืดหน่อไม้ซีโครงหมู



# ต้มจัดหน่อไม้ซี่โครงหมู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
หน่อไม้หวานหั่นชิ้นบางๆ	2500 กรัม	3500 กรัม	105 บาท
ซี่โครงหมู	4000 กรัม	4000 กรัม	560 บาท
รากผักชี	25 กรัม	30 กรัม	1.5 บาท
กระเทียม	75 กรัม	85 กรัม	8 บาท
พริกไทยป่น	10 กรัม	10 กรัม	1 บาท
น้ำซุปล	8000 มิลลิลิตร	8000 มิลลิลิตร	0 บาท
น้ำปลา	150 กรัม	150 กรัม	5 บาท
ซีอิ๊วขาว	150 กรัม	150 กรัม	5 บาท

รวม 685 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- ต้มหน่อไม้ในน้ำเดือด 15 - 20 นาที หรือจนกระทั่งหายงม ตักขึ้น
- โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยป่นให้ละเอียด
- ตั้งน้ำซุปลพวดเดือด ใส่เครื่องที่โขลก ซี่โครงหมูและหน่อไม้ เคี่ยว 30-40 นาที หรือจนหมูนุ่ม
- ปรุงรสด้วย น้ำปลา และซีอิ๊วขาว พวดเดือดกลด จัดเสิร์ฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 250 กรัม

ซี่โครงหมู	80	กรัม
หน่อไม้	50	กรัม
น้ำ	120	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 14 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เอช)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
184	2	12	17	15.4	1.41	2.55	0.73	0.22	7.88	0.26	588.64

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 3 : 60 : 37