

ต้มแซ่บกระดูกอ่อน



ต้มแซบกระดูกอ่อน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ซี่โครงหมู	5000 กรัม	5000 กรัม	700 บาท
น้ำซุปล	10000 มิลลิลิตร	10000 มิลลิลิตร	0 บาท
หอมแดง	120 กรัม	135 กรัม	11 บาท
ข่า	200 กรัม	200 กรัม	4 บาท
ตะไคร้	600 กรัม	700 กรัม	70 บาท
ใบมะกรูด	20 กรัม	25 กรัม	2 บาท
น้ำปลา	400 กรัม	400 กรัม	19 บาท
น้ำตาลทราย	80 กรัม	80 กรัม	2 บาท
พริกแห้งหั่นเป็นเส้น 2 เม็ด	60 กรัม	65 กรัม	3 บาท
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	110 กรัม	120 กรัม	9 บาท
มะขามเปียก	200 กรัม	200 กรัม	20 บาท
เกลือ	25 กรัม	25 กรัม	2 บาท

รวม 842 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- นำน้ำซุปลขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่ซี่โครงหมูเคี้ยวให้เปื่อยนุ่ม ประมาณ 40-60 นาที
- ใส่หอมแดงขูด ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอดีด ผงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำมะขามเปียก น้ำตาลและพริกแห้งหั่นเป็นเส้น เคี่ยว ใส่ผักชีฝรั่ง จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 210 กรัม

ซี่โครงหมู	100 กรัม	(4 ชิ้น)
น้ำ	110 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)		
229	3	15	21	14.31	1.64	12.67	0.89	0.12	0.43	2.07	980.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 5 : 59 : 36