

น้ำพริกปลาเนืล ผักต้ม



น้ำพริกปลานิล ผักต้ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อปลานิลต้ม	1250 กรัม	2000 กรัม	140 บาท
พริกหัวจินดา	110 กรัม	150 กรัม	5 บาท
หอมแดง	500 กรัม	600 กรัม	48 บาท
กระเทียม	250 กรัม	300 กรัม	36 บาท
น้ำปลาร้า	400 กรัม	400 กรัม	30 บาท
น้ำมะนาว	350 กรัม	600 กรัม	75 บาท
น้ำปลา	100 กรัม	100 กรัม	6 บาท
น้ำตาล	10 กรัม	10 กรัม	0.5 บาท
เกลือ	10 กรัม	10 กรัม	0.5 บาท
ต้นหอม	100 กรัม	110 กรัม	12 บาท
ผักชี	50 กรัม	60 กรัม	2 บาท
น้ำต้มปลา	2500 กรัม	2500 กรัม	0 บาท
ผักต้ม			
ถั่วงอกหั่นท่อน 1 นิ้ว - 1 นิ้วครึ่ง	800 กรัม	900 กรัม	24 บาท
กะหล่ำปลีหั่นชิ้นพอคำ	1300 กรัม	1500 กรัม	45 บาท
ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ	1500 กรัม	2000 กรัม	84 บาท

รวม 508 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

1. คั่ว พริก กระเทียม และหอมแดงให้สุก โขลกรวมกันให้ละเอียด
2. ต้มปลา และใส่น้ำปลาร้า 100 กรัม ต้มจนปลาสุก ตักขึ้น
แกะเอาเนื้อ กรองน้ำต้มปลาไว้
3. ใส่น้ำปลาร้าลงในหม้อกับส่วนผสมข้อ 1 เติมน้ำต้มปลา 1 ลิตร คนพอเข้ากัน
4. ปั่นรสด้วย เกลือ น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว และน้ำปลาร้าที่เหลือ
ใส่ต้นหอม ผักชี จัดเสิร์ฟพร้อมผักต้ม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 90 กรัม

ผักต้ม	
ถั่วงอกยาว	15 กรัม (8 ชิ้น)
กะหล่ำปลี	30 กรัม (1 ชิ้น)
ฟักทอง	20 กรัม (2 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 11 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)		
101	13	2	8	83.32	1.24	8.69	0.08	0.12	16.74	1.54	727.06

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 52 : 16 : 32