ผัดหมี่แดง

ผัดหมี่แดง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เส้นหมี่ขาว	2000	กรัม	2000 กรัม		70 บาท
หมูบด	1000	กรัม	1000 กรัม		110 บาท
ไข่ไก่	2500	กรัม (50ฟอง)	2500 กรัม (50ฟอง)		250 บาท
กระเทียม	200	กรัม	250 กรัม		30 บาท
ซอสเย็นตาโฟ	500	กรัม	500 กรัม		63 บาท
น้ำตาลปี๊บ	400	กรัม	400 กรัม		22 บาท
น้ำส้มสายชู	240	กรัม	240 กรัม		5 บาท
น้ำปลา	100	กรัม	100 กรัม		5 บาท
เต้าเจี้ยว	250	กรัม	250 กรัม		12 บาท
น้ำซุป	550	กรัม	550 กรัม		0 บาท
ใบกุยช่าย	400	กรัม	500 กรัม		20 บาท
ถั่วงอก	1250	กรัม	1500 กรัม		30 บาท
น้ำมันสำหรับผัด (แบ่ง 3 ส่วน ส่วนละ 25 กรัม)	150	กรัม	150 กรัม		9 บาท

รวม 626 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

1. นำน้ำมัน 25 กรัม ใส่กระทะพอร้อนนำไข่ลงเจียวพอสุก ตักขึ้น
2. นำน้ำมัน 25 กรัม ผัดกับกระเทียม 50 กรัมให้หอม ใส่เต้าเจี้ยว น้ำตาลปี๊บ น้ำส้มสายชู น้ำปลา และซอสเย็นตาโฟ เคี่ยวพอข้น ยกลงแล้วพักไว้
3. นำน้ำมันที่เหลือเจียวกับกระเทียม 50 กรัมให้เหลือง ใส่หมูลงผัดพอสุก ใส่เส้นหมี่ เติมน้ำซุปผัดจนเส้นนิ่ม ใส่น้ำซอสในข้อ 2 ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย และไข่ที่เจียวไว้ คนให้เข้ากัน ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 165 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
260	28	10	16	70.08	3.66	118.52	0.48	0.23	3.54	9.18	983.61

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 43 : 33 : 24