

ข้าวกล่องนี้มีดี....แค่ไหน

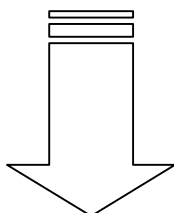


รายการ	พลังงาน (กิโลแคลลอรี่)	คาร์โบไฮ เดรต(กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวสวย 3 ทัพพี (ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง 4:1)	239.96	53.99	5.99	0.65	42.5	110	92.16	0.52
แกงส้มชะอมกุ้ง+ยอดมะพร้าว 1 ที่เสิร์ฟ	204.84	16.54	8	11.94	1791.48	46.73	195.54	0.56
หมูทอดพร้อมแตงกวา 1 ที่เสิร์ฟ	194.1	2.96	12.68	14.63	431.1	228.4	137.2	0.1
สลัดผัก-น้ำสลัดฟักทอง	45.24	8.82	1.3	0.51	263.66	132.35	26.83	1.08
ขนมใส่ไส้ 2 ห่อ (ซื้อจากร้านคุณสะอาด ขายอยู่น้ำปัสสาว์)	136.28	16.06	1.25	7.42	120	4.19	13.72	-
รวม	820.42	98.37	29.22	35.15	2648.74	521.67	465.45	2.26
		48%	14%	38%				

ข้อมูลอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย (2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. โภชนาการกับผลไม้. ริญ เจริญศิริ และ ดร.รัชณี คงกาญจนาย สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล (ใช้คำนวณเฉพาะในผลไม้)

ทำกินเองได้ง่ายๆ
ทำกินเองได้ง่ายๆ





แกงส้มชะอมกุ้ง+ยอดมะพร้าว

ส่วนประกอบ (ต่อ 4 ที่เสิร์ฟ)

ชะอมเด็ด	50 กรัม	(จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
ยอดมะพร้าว	140 กรัม	พริกแกงส้ม 30 กรัม
กุ้งสด	12 ตัวขนาดกลาง	เกลือ 10 กรัม
ปลาแล้	40 กรัม	น้ำมันขามเปียก 70 กรัม
น้ำตาลปึก	40 กรัม	น้ำปลา 20 ซีซี
น้ำซุปล	520 ซีซี	

สำหรับทอดชะอม

ไข่ไก่	1 ฟอง	น้ำมันพืช	40 ซีซี
--------	-------	-----------	---------

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้เข้ากัน จากนั้นใส่ชะอมที่เด็ดไว้ คนอีกครั้งจนไข่และชะอมเข้ากัน
2. ใส่น้ำมันในกระทะ พอร้อน เทไข่ลงไป ทอดให้เป็นแผ่นเหลืองทั้งสองด้าน พอไข่สุก นำออกมาสะเด็ดน้ำมัน แล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้
3. นำปลาไปลวกในน้ำร้อนให้สุก แล้วนำไปโขลกกับพริกแกงส้มให้เข้ากันดี
4. ต้มน้ำในหม้อ รอจนกระทั่งเดือด จากนั้นใส่พริกแกงส้ม คนให้ทั่ว รอจนเดือดแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันขาม เกลือป่น และน้ำตาลปึก คนน้ำแกงให้เข้ากัน ชิมรสเปรี้ยวนำ เติม หวาน
5. ใส่ยอดมะพร้าว รอจนเดือด แล้วใส่กุ้งในขณะน้ำแกงเดือด เมื่อกุ้งใกล้สุกให้ใส่ชะอมทอดที่หั่นเตรียมไว้ เมื่อกุ้งสุก จึงปิดไฟ

หมูทอดกระเทียมพริกไทย

ส่วนประกอบ(ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ)

หมูหัน	60 กรัม
กระเทียมสับ	2 – 3 กลีบ
ซีอิ๊วขาว	½ ช้อนชา
น้ำมันหอย	½ ช้อนชา
น้ำตาลปึก	½ ช้อนชา
พริกไทย	เล็กน้อย
น้ำมันพืช	2 ช้อนชา
แตงกวา	ตามชอบ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะบนเตาไฟ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่กระเทียมสับลงไปเจียวพอเหลืองหอม ตักพักไว้
2. จากนั้นใส่หมูลงไปผัดในกระทะต่อจนกระทั่งสุก ใส่น้ำตาล น้ำมันหอย และซีอิ๊วขาวลงไป ผัดให้เข้ากันดี จนซอสเคลือบหมูเป็นมันเงา และมีสีเข้มเล็กน้อย โรยพริกไทย กระเทียมเจียว แล้วผัดให้เข้ากันอีกที ปิดไฟ ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยใบผักชี
3. เสริฟพร้อมแตงกวา

****หมายเหตุ :** ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิธีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี (ขอขอบคุณ บริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน)



สลัดผัก-น้ำสลัดฟักทอง

ส่วนประกอบ(ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ)

ผักสลัด	10 กรัม(จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
มะเขือเทศ	2 ลูก(จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
แตงกวา	3 ชิ้น
หอมใหญ่	เล็กน้อย
แครอท	เล็กน้อย
ข้าวโพดต้ม	10 กรัม
น้ำสลัดฟักทอง	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำสลัดฟักทอง

นำฟักทองนี้ น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เกลือป่น พริกไทยป่น มัสตาร์ด และนมสด ใส้โลปิ่น ปั่นจนเป็นเนื้อเดียวกัน จะได้น้ำสลัดฟักทอง สามารถเก็บใส่ตู้เย็นไว้กินได้ประมาณ 1 สัปดาห์

จัดเตรียมสำหรับเสิร์ฟ

จัดวางผักที่เตรียมไว้ใส่จาน ผักสลัด มะเขือเทศ แตงกวา หอมใหญ่ แครอท และข้าวโพดต้ม ราดด้วยน้ำสลัดฟักทอง (สามารถเพิ่มปริมาณหากต้องการทานเป็นมื้อหลัก)

****หมายเหตุ :** ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี (ขอขอบคุณ บริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน)