

ข้าวกล่องนี้มีดี....แค่นี้

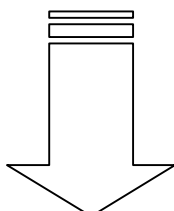


รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮ เดรต(กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวสวย 3 ทัพพี (ขาวผสมกล้อง 4:1)	239.96	53.99	5.99	0.65	42.5	110	92.16	0.52
ผัดกระเพราปลาชุกย่าง 1 ที่เสิร์ฟ	209.1	11.86	12.56	12.39	437.6	266.95	184.55	0.72
ผัดบร็อกโคลี่แครอทเห็ดฟางกุ้งสด 1 ที่เสิร์ฟ	107.75	4.31	9.96	5.62	238.85	361.05	155.25	2.01
เงาะ 4 ผลกลาง	62.9	14.28	0.93	0.25	0	58	0	1.1
รวม	619.71	84.44	29.44	18.91	718.95	796	431.96	4.35
		54%	19%	27%				

ข้อมูลอ้างอิง :

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

ทำกินเองได้ง่ายๆ
ทำกินเองได้ง่ายๆ





ผัดกระเพราปลาตุ๋นย่าง

ส่วนประกอบ (ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ)

ปลาตุ๋นย่างแกะ	60 กรัม
พริกชี้หนู	5 กรัม (จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
กระเทียมสด	1-2 กลีบ
ใบกระเพรา	เล็กน้อย(จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
น้ำมันพืช	2 ชช.
น้ำตาลทราย	10 กรัม (2 ชช.)
น้ำปลา	1 ชช.

วิธีทำ

1. นำปลาตุ๋นมาแกะเอาแต่เนื้อ เป็นชิ้นใหญ่ ใช้มือฉีกเนื้อหยาบๆ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนนำใบกระเพราไปทอดให้กรอบ แล้วตักขึ้น
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 1 ชช. นำปลาตุ๋นย่างแกะแล้ว ลงไปผัดแบบเหลืองกรอบนอก
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 1 ชช. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมแบบหยาบๆ ใส่เครื่องที่โขลกแล้วลงไปผัดจนหอม
5. ปรับรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา ชิมรส
6. นำปลาตุ๋นที่ทอดไว้ลงผัดเคล้าจนทั่ว ใช้ไฟอ่อนๆ ผัดจนแห้ง ใส่ใบกระเพราทอด

ผัดบร็อกโคลี่แครอทเห็ดฟางกุ้งสด

ส่วนประกอบ(ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ)

บร็อกโคลี่	50 กรัม
แครอท	10 กรัม
เห็ดฟาง	10 กรัม(จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
กุ้งสด	40 กรัม (3 ตัวขนาดกลาง)
กระเทียม	1-2 กลีบ
น้ำมันพืช	1 ชช.
น้ำมันหอย	1 ชช.

วิธีทำ

1. ลวกบร็อกโคลี่ในน้ำเดือด จนสีของผักสดขึ้น จากนั้นรีบตักแช่น้ำเย็นจัดทันที เพื่อคงความกรอบและสีสวยงาม
2. ตั้งกระทะ ไฟปานกลาง ใส่น้ำมัน พอร้อนนำกระเทียมทุบ ผัดจนหอมเหลืองใส่กุ้งลงไปผัดจนสุก
3. ตามด้วย แครอท เห็ดฟาง ผัดจนสุก แล้วนำบร็อกโคลี่ลงไปผัดต่อจนสุก
4. ปรับรสด้วยน้ำมันหอย คนให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ

****หมายเหตุ :** ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมืองเพชรบุรี จ.เพชรบุรี

(ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน)