



ข้อมูลที่น่าสนใจ



คุณค่าทางอาหาร



จากข้อมูลการประเมินขององค์การอาหารและการเกษตรระบุว่า การเพิ่มขึ้นของประชากรโลกจะมีมากแต่แหล่งโปรตีนจะมีอย่างจำกัดอาหารหลักจะไม่เพียงพอ จึงต้องการแหล่งอาหารทดแทนด้วยระบบ นิเวศอันอุดมสมบูรณ์

ประเทศไทยซึ่งเป็นแหล่งผลิตพืชผลทางการเกษตรอยู่แล้ว จึงเป็นเป้าหมายและทางเลือกของผู้บริโภคทั่วโลกซึ่งนับเป็นโอกาสทองของเกษตรกรไทยและผู้ประกอบการที่สามารถเพิ่มช่องทางตลาดนวัตกรรมอาหารใหม่ได้

คุณค่าทางอาหารของจิ้งหรีด 100 กรัม ให้พลังงาน

- 121.5** กิโลแคลอรี ประกอบด้วย
- โปรตีน **12.9** กรัม
 - ไขมัน **5.5** กรัม
 - คาร์โบไฮเดรต **5.1** กรัม
 - เหล็ก **9.5** มิลลิกรัม
 - แคลเซียม **75.8** มิลลิกรัม
 - ฟอสฟอรัส **185.3** มิลลิกรัม
 - โพแทสเซียม **305.5** มิลลิกรัม
 - วิตามิน บี1 , บี2 และไนอาซิน

*****ข้อมูลจาก กองโภชนาการกรมอนามัย*****



ข้าวเกรียบจิ้งหรีด



โดย

ศูนย์ส่งเสริมเยาวชนเกษตรอาเซียน จังหวัดกาญจนบุรี
196 หมู่ 2 ตำบลพังตรุ อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี 71110

โทร/โทรสาร: 034-510648

www.ayp01.doae.go.th

★ วัตถุดิบที่ใช้ ★

1. จิ้งหรีดบดละเอียด 150 กรัม
2. แป้งมันสำปะหลัง 500 กรัม
3. แป้งสาลี 65 กรัม
4. เกลือป่น 13 กรัม
5. พริกไทยป่น 13 กรัม
6. กระเทียมสับละเอียด 38 กรัม
7. น้ำตาลทราย 28 กรัม
8. น้ำปลา 25 กรัม
9. น้ำเปล่า(ต้มเดือด) 100 กรัม
10. น้ำมัน(สำหรับทอด)

หมายเหตุ: 1. ควรนำจิ้งหรีดไปคั่วให้สุกหรือต้มประมาณ 5 - 10 นาที
ก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง

2. น้ำเปล่าสามารถเพิ่มหรือลดปริมาณได้ตามความเหมาะสม



★ อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม ★

1. กะละมัง
2. หม้อนึ่ง
3. กระทะ
4. เตาแก๊ส
5. มีดและเขียง
6. ถาด(สำหรับปั้นแป้งให้เป็นแท่งและตากข้าวเกรียบ)
7. เครื่องชั่ง
8. ครกและสาก

ในกรณีที่มีเครื่องปั้นจะไม่ต้องใช้ ครกและสาก



★ ขั้นตอนการทำ ★

1. เทแป้งมันสำปะหลังลงในกะละมังและค่อยๆ เทน้ำต้มเดือดใส่จากนั้นให้คนจนแป้งเป็นเนื้อเดียวกัน
2. เติมจิ้งหรีดบดละเอียด แล้วนวดให้เข้ากัน
3. เติมส่วนผสมทั้งหมดลงไปแล้วนวด ให้เข้ากัน จากนั้นปั้นให้เป็นแท่ง
4. นำไปนึ่งประมาณ 1 ชั่วโมงหรือจนกว่าแป้งจะสุก
5. เมื่อสุกแล้วนำออกมาให้หายร้อน และนำไปแช่ตู้เย็น 1 คืน
6. นำออกมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ
7. นำไปตากแห้งหรืออบด้วยอุณหภูมิ 55 องศาเซลเซียส ใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมง
8. นำมาทอดด้วยไฟอ่อน

