ผลผลิต

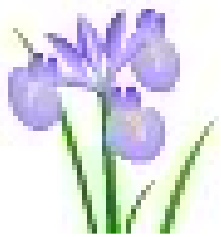
จากสูตรที่กำหนดจะได้ผลผลิต ประมาณ 1 กิโลกรัม ราคาทุนประมาณ 98 บาท

ราคาจำหน่าย

เมื่อนำมาบรรจุใส่กระปุก จะได้ 10 กระปุก จำหน่ายกระปุกละ 20 บาท

กำไร

ราคาทุน(รวมบรรจุภัณฑ์) 128 บาท ราคาขาย 200 บาท กำไร 72 บาท



สวัสดีค่ะ

น้ำพริกสมอสดรสอร่อย

จัดทำโดย

เด็กหญิงปาริฉัตร บุญวัตร

เด็กหญิงรัตนาภรณ์ สมบูรณ์

เด็กหญิงพอใจ โมแง

ครูผู้ฝึกสอน

นางลำพึง มัญจะวงศ์

นางมาลี ป้อมพยัคฆ์

ผู้สนับสนุน

นางสมนึก ทิพย์ประเสริฐ

ผู้อำนวยการโรงเรียน

โรงเรียนวัดหาดทรายงาม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 1

น้ำพริกสมอสด

เครื่องปรุง

1. สมอสดเลาะเมล็ดออกแล้ว 500 กรัม
2. มะขามป้อม 50 กรัม
2. เนื้อหมูสับ 200 กรัม
3. กุ้งแห้ง 100 กรัม
4. พริกชี้ฟ้าสด 50 กรัม
5. กระเทียม 30 กรัม
6. กะปิอย่างดี 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำมันพืช 1 ถ้วยตวง
8. น้ำตาลทราย 4 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำสมอและมะขามป้อมที่เลาะเมล็ดออกเรียบร้อยแล้วตำให้ละเอียดแล้วตักออกพักไว้
2. ตำกุ้งแห้งให้ละเอียดแล้วตักออก
3. ตำพริกชี้ฟ้ากับกระเทียมเติมกะปิตำต่อจนเข้ากันดี ใส่กุ้งแห้ง สมอ และมะขามป้อม เนื้อหมู น้ำตาลทรายที่เตรียมไว้ ตำต่อเพื่อให้ส่วนผสมต่างๆ เข้ากันดีแล้วนำไปผัดพร้อมปรุงรส
4. พักทิ้งไว้ให้เย็นพร้อมเสิร์ฟกับผักสด (เช่น ขมิ้นขาว ถั่วพู ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว มะเขือกรอบ แตงกวา ฯลฯ) และเครื่องเคียง เช่น หมี่กรอบ แผ่นห่อแหนมเนือง ไข่ต้ม กุนเชียง

เคล็ดลับ

1. เคล็ดลับในการผัดน้ำพริก เนื่องจากสมอและมะขามป้อมมีรสฝาด ถ้าผัดใช้เวลาน้อยจะทำให้รสชาติยังฝาดอยู่ ควรผัดนานๆ จะทำให้รสฝาดจางไป
2. ส่วนประกอบต่างๆต้องสดและสะอาด

ประโยชน์

1. สามารถนำวัตถุดิบในท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหาร
2. ประหยัดค่าใช้จ่ายเพราะสามารถนำผักสวนครัวที่หาได้ง่ายมารับประทานคู่กับน้ำพริก
3. สมอ ทำให้ชุ่มคอ แก้ท้องผูก ท้องอืด บำรุงหัวใจ และผักสดมีแคลเซียม วิตามินซี และวิตามินเอ ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ
4. สามารถทำจำหน่ายเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว