makro
คู่คิดธุรกิจคุณ
MHA
แม็คโคร โฮเรก้า อคาเดมี
แม็คโคร
สร้างอาชีพ
สตรีทฟู้ด
เงินล้าน
รวมสูตรเด็ด เมนูสตรีทฟู้ด
ทำง่าย ขายรวย

Editor's Talk

การเป็นเจ้านายตัวเองเป็นสิ่งที่หลายคนใฝ่ฝัน ธุรกิจอาหารก็เป็นสิ่งแรกๆ ที่คนหลายคนนึกถึง แต่จะเริ่มต้นอย่างไรจึงจะทำให้เราสามารถมีอาชีพใหม่นี้ได้ตามที่ปรารถนา แถมยังสามารถทำกำไรและมียอดขายเติบโต เป็นอาชีพหลักของตัวเองและเลี้ยงดูครอบครัวได้อีกด้วย

คู่มืออาชีพ **"แม็คโครสร้างอาชีพ สตรีทฟู้ดเงินล้าน"** ซึ่งจัดทำขึ้นโดยแม็คโครโฮเรก้าอคาเดมี เล่มนี้ ทางทีมงานมีความตั้งใจอย่างยิ่ง ที่จะนำเสนอสูตรอาหารสตรีทฟู้ดจากเชฟมืออาชีพ พร้อมขั้นตอนอย่างละเอียด ทำให้ท่านสามารถนำไปประกอบอาชีพได้จริง และยังทำการคิดคำนวณต้นทุนอาหารให้เป็นที่เรียบร้อย เพื่อให้ท่านสามารถทราบได้ทันทีว่าจะได้กำไรจากการขายเท่าไหร่ อีกทั้งยังมีรายการวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการเปิดร้านแนะนำ ที่สามารถหาซื้อได้ที่แม็คโครใกล้บ้านท่านอีกด้วย

นอกเหนือจากนี้ เรายังได้สอดแทรกความรู้ที่จำเป็น เช่น วิธีการคำนวณต้นทุนอาหาร โครงสร้างงบกำไรขาดทุนอย่างง่ายๆ พร้อมทั้งเรื่องราวของ "นวัตกรรมรถเข็นรักษ์โลกเพื่อสตรีทฟู้ด" จาก สวทช. เอาไว้ให้พร้อมกันในเล่มเดียว แค่เพียงท่านมีกลุ่มลูกค้า หรือทำเลที่ชัดเจน เลือกสูตรอาหารที่ตรงใจจากตำราเล่มนี้ ก็สามารถลงมือเปิดร้านได้เลย

ทีมงานแม็คโครโฮเรก้าอคาเดมี

ร่วมมือกับ
IN PARTNERSHIP WITH

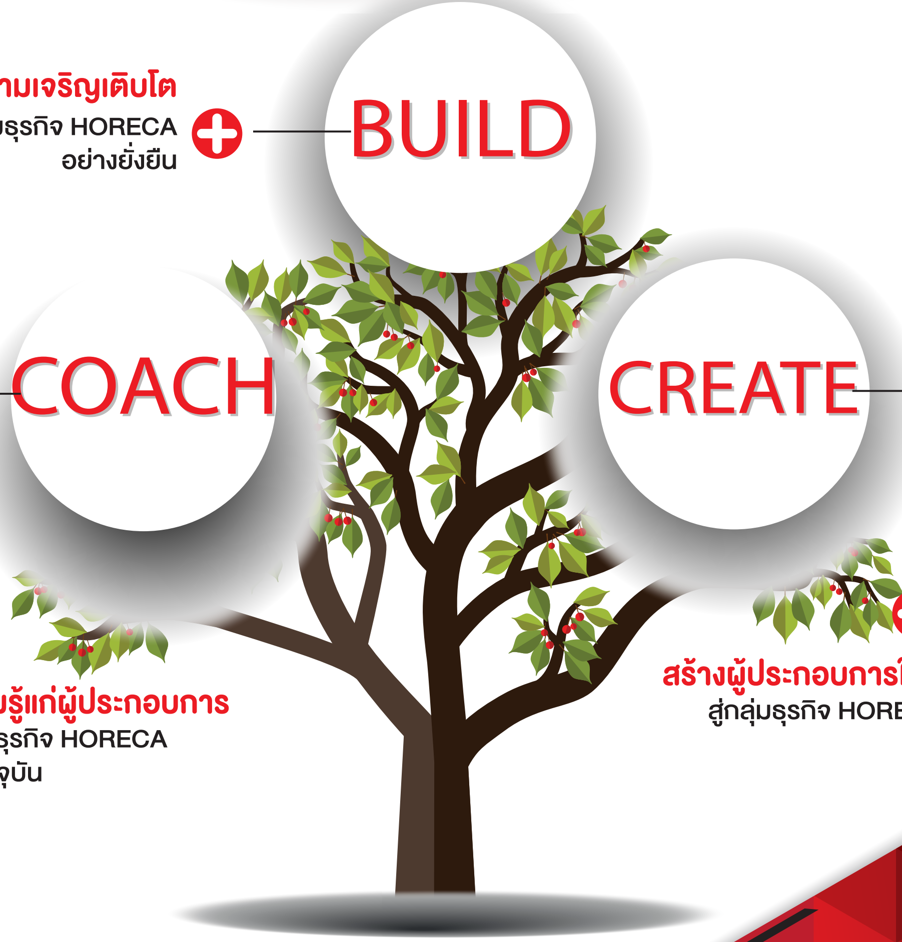
สนับสนุนโดย
SPONSORS

Makro 25 jun leaflet .indd 2 6/25/2564 BE 15:49

พันธกิจของเรา

เป็นผู้นำการให้ความรู้

**แก่กลุ่มธุรกิจโฮเรก้าและเป็นคู่คิดธุรกิจอาหาร
เพื่อพัฒนาธุรกิจ สู่ความยั่งยืน**



สร้างความเจริญเติบโต
ให้กับกลุ่มธุรกิจ HORECA
อย่างยั่งยืน

ให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการ
ที่ดำเนินธุรกิจ HORECA
อยู่ในปัจจุบัน

สร้างผู้ประกอบการใหม่
สู่กลุ่มธุรกิจ HORECA

Makro 25 jun leaflet .indd 3 6/25/2564 BE 15:49

โครงสร้างการคำนวณกำไร (ขาดทุน) สำหรับร้านอาหาร

รายได้ → ยอดขาย + ค่าบริการ

−

ค่าใช้จ่าย → ต้นทุนอาหาร + ค่าแรงงาน + ค่าเช่า + ค่าสาธารณูปโภค + ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

=

กำไรหรือขาดทุน

Makro 25 jun leaflet .indd 4 6/25/2564 BE 15:49

การคำนวณต้นทุนอาหารต่อเสิร์ฟ
ตัวอย่าง ปีกบนไก่ทอด

ลำดับ	วัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ซื้อ					ต้นทุนต่อหน่วย	ต้นทุนต่อสูตร		
		ปริมาณซื้อ	หน่วยซื้อ	ต้นทุนวัตถุดิบ	Yield(%)	ต้นทุนจริง		ปริมาณใช้	หน่วยใช้	ต้นทุนวัตถุดิบจริง
1	น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม	1000	มล.	35.00	100%	35.00	0.04	400	มล.	14.00
2	ปีกไก่บน	29	ชิ้น	75.00	100%	75.00	2.59	29	ชิ้น	75.00
3	แป้งทอดกรอบ	1000	กรัม	31.00	100%	31.00	0.03	70	กรัม	2.17
4	กระเทียมไทยนุบ	1000	กรัม	115.00	70%	164.00	0.16	50	กรัม	8.21
5	น้ำเปล่า	50	กรัม	-	100%	-	-	50	กรัม	-
	ซอสหมัก									
6	ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	600	มล.	19.00	100%	19.00	0.03	50	มล.	1.58
7	ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	1000	มล.	40.33	100%	40.33	0.04	50	มล.	2.02
8	ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	800	กรัม	26.66	95%	28.06	0.04	50	กรัม	1.75
9	เกลือ	1000	กรัม	8.00	100%	8.00	0.01	5	กรัม	0.04
10	น้ำตาลทราย	1000	กรัม	32.60	100%	32.60	0.03	25	กรัม	0.82
11	ผงปรุงรสไก่	1000	กรัม	69.00	100%	69.00	0.07	10	กรัม	0.69
12	พริกไทยป่น	250	กรัม	165.00	100%	165.00	0.66	1	กรัม	0.66
	รวมต้นทุนต่อสูตร									92.94

ปีกบนไก่ทอด/สูตร 29 ชิ้น
รายได้* 203 บาท
ต้นทุน 93.94 บาท (45.78%)
กำไร 110.06 บาท
*รายได้ = ราคาแนะนำขาย
7 บาท x 29 ชิ้น

ราคาขายแนะนำ 7 บาท/ชิ้น
กำไร 3.76 บาท/ชิ้น

สูตรการคำนวณต้นทุนอาหาร

$$\text{\% Yield} = \frac{\text{ปริมาณวัตถุดิบหลังเตรียม} \times 100}{\text{ปริมาณวัตถุดิบก่อนเตรียม}}$$

$$\text{ต้นทุนวัตถุดิบจริง/ชนิด} = \frac{\text{ราคาซื้อ}}{\text{ปริมาณซื้อ X \%Yield}} \times \text{ปริมาณใช้}$$

$$\text{\% ต้นทุน} = \frac{\text{ต้นทุน}}{\text{ราคาขาย}} \times 100$$

$$\text{ต้นทุนต่อเสิร์ฟ} = \frac{\text{ต้นทุนต่อสูตร}}{\text{จำนวนเสิร์ฟต่อสูตร}}$$

Makro 25 jun leaflet .indd 6 6/25/2564 BE 15:49

The Future of street food

เพื่อช่วยให้ผู้ประกอบการสตรีทฟู้ดเบาแรงและควบคุมคุณภาพอาหารได้มาตรฐานและปลอดภัยต่อผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) โดยศูนย์บริการปรึกษาการออกแบบและวิศวกรรม (DECC) ได้พัฒนาโครงการ "นวัตกรรมรถเข็นรักษ์โลกเพื่อสตรีทฟู้ด" ที่มีรถเข็นเพื่อให้พ่อค้าแม่ค้าใช้ในการขายอาหารริมทาง โดยนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมเข้ามาช่วยยกระดับมาตรฐาน ทั้งรสชาติ ความสะอาด ถูกสุขอนามัย รวมทั้งยังมีระบบที่ช่วยลดการสร้างมลพิษและขยะของเสีย เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม มีคุณสมบัติเด่น คือ รถเข็นน้ำหนักเบา มีระบบน้ำดี บำบัดน้ำเสียก่อนปล่อยทิ้ง มีระบบบำบัดอากาศช่วยลดควันลดกลิ่น ระบบแช่เย็นช่วยลดการปนเปื้อน รวมทั้งระบบ Tracking ตำแหน่งร้าน จึงนับเป็นแนวทางใหม่ๆในการขายอาหารริมทางที่จะช่วยผู้ประกอบการให้ขายดี มีกำไรในอนาคต

โดยมี 3 โมเดล

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร.0-256-46310 -11
หรือ www.decc.or.th/streetfood

Makro 25 jun leaflet .indd 7 6/25/2564 BE 15:49

ข้าวหมูแดงหมูกรอบ

Makro 25 jun leaflet .indd 8 6/25/2564 BE 15:49

หมูแดง

เนื้อหมูสันคอ (หั่นเส้นตามยาว)	1 กิโลกรัม
น้ำผึ้ง (สำหรับทาเนื้อหมูตอนย่าง)	20 กรัม
น้ำเปล่า	20 กรัม

ซอสหมัก

น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี	80 กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	10 กรัม
ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	60 กรัม
ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	30 กรัม
น้ำผึ้ง (สำหรับหมัก)	30 กรัม
เหล้าขาว	30 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	10 กรัม
น้ำต้มสุก หรือน้ำที่ได้จากการต้มหมู	20 กรัม
ผงปรุงรสหมู	4 กรัม
ผงพะโล้	4 กรัม
ขิงแก่ (หั่นแว่น)	20 กรัม
ปลายต้นหอม (ขยำพอช้ำ)	20 กรัม
หอมแดงสับละเอียด	30 กรัม
กระเทียมจีนสับละเอียด	15 กรัม
สีผสมอาหาร สีแดง	5 กรัม
สีผสมอาหาร สีส้ม	5 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมซอสหมักกับหมู หมักให้เข้ากัน พักทิ้งไว้ 12-16 ชั่วโมง
2. เปิดเตาอบอุณหภูมิ 175 องศาเซลเซียส นำหมูเข้าอบนาน 10 นาที นำหมูออกมาคลุกซอสและย่างอีกครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ
3. นำหมูออกมาทาน้ำผึ้งผสมน้ำให้ทั่วทั้งชิ้น อบต่ออีกครั้งเป็นเวลา 10 นาที หรืออบจนเนื้อหมูขึ้นเงา
4. ยกลงพักไว้ หั่นเป็นชิ้นพอคำ

ข้าวหมูแดงหมูกรอบ
ราคาแนะนำขาย 55 บาท
ต้นทุน* 28.51 บาท
(52%)
กำไรขั้นต้น 26.49 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ข้าวสวย

ส่วนผสม

ข้าวหอมผสม ตราฉัตรอรุณ	1 กิโลกรัม
น้ำเปล่า	1.6 ลิตร

วิธีหุงข้าว

1. ล้างข้าวด้วยน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำ และนำมาใส่หม้อหุงข้าว
2. เติมน้ำเปล่า หุงจนข้าวสุก หลังจากนั้นให้ซุยข้าว (ซุยขณะที่ข้าวยังร้อนและเริ่มซุยจากด้านข้างหม้อ)
3. ตักเสิร์ฟพร้อมกับหมูแดงและหมูกรอบ

ข้าวหอมผสม ตราฉัตรอรุณ

Makro 25 jun leaflet .indd 9 6/25/2564 BE 15:49

หมูกรอบ

หมูสามชั้น	1 กิโลกรัม
เกลือ 1 (สำหรับต้มหมู)	15 กรัม
น้ำ (สำหรับต้มหมู)	1.5 - 2 ลิตร
เกลือ 2 (สำหรับทาหนังหมู)	80 - 100 กรัม
น้ำส้มสายชู	100 กรัม
เบคกิ้งโซดา	$\frac{1}{8}$ ช้อนชา

ส่วนผสมทาด้านเนื้อหมู

ผงพะโล้	1 กรัม
เกลือ	5 กรัม
เหล้าขาว	5 กรัม
น้ำตาลทราย	2 กรัม
ผงปรุงรสหมู	2 กรัม
น้ำมันงา	1 กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับหมักหมู)	5 กรัม
น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม	

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำผสมเกลือ (1) พอเดือดนำหมูลงต้มนาน 10 นาที
2. นำหมูขึ้นมาแช่น้ำเย็นและนำขึ้น พักให้แห้ง
3. เอาเหล็กแหลมหรือส้อมจิ้มหนังหมูให้เป็นร่อง
4. บั้งเนื้อหมูตามยาว ความลึก 0.5 ซม.
5. ผสมเครื่องหมักให้เข้ากัน แล้วนำมาทาลงบนเนื้อหมูให้ทั่ว
6. ผสมน้ำส้มสายชูและเบคกิ้งโซดาให้เข้ากัน แล้วเทลงบนถาด วางด้านหนังลงไปแช่ในน้ำส้มสายชู นาน 5 ชั่วโมงหรือ 1 คืน
7. เอาหมูขึ้นมาซับน้ำส้มสายชูออกแล้วจิ้มหนังหมูอีกครั้ง
8. ห่อหมูด้วยอะลูมิเนียมฟอยล์โดยเว้นด้านหนังไว้ นำเกลือ (2) เทลงด้านหนังเกลี่ยให้ทั่ว นำหมูเข้าอบไฟ อุณหภูมิ 175 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 50 - 60 นาที (ขึ้นกับความหนาของหมู)
9. นำหมูออกมา ตักเกลือออก
10. นำหมูเข้าอบอีกครั้งที่อุณหภูมิ 150 - 175 องศาเซลเซียส นาน 20 นาที พักจนหมูเย็น แล้วนำไปทอด จนหนังหมูขึ้นฟูและกรอบดี
11. พักหมูให้หายร้อนประมาณ 30 นาทีก่อนหั่น

น้ำราดข้าวหมูแดง

น้ำเปล่า	800 กรัม
โป๊ยกั๊ก	2 ดอก
อบเชย	1 แท่ง
ลูกกระวาน	5 ผล
ชวงเจียง (พริกหอม)	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
ลูกผักชี	1 ช้อนชา
พริกไทยเม็ด	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
ใบกระวาน	1 ใบ
กานพลู	3 ดอก
งาขาวคั่ว	8 กรัม
น้ำหมักหมูแดง	90 กรัม
น้ำตาลทรายแดง	40 กรัม
ผงปรุงรสหมู	15 กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	30 กรัม
ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	30 กรัม
ซีอิ๊วดำหวาน ตราเด็กสมบูรณ์	50 กรัม
น้ำมันงา	2 กรัม
แป้งมันฮ่องกง	40 กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับละลายแป้ง)	50 กรัม

วิธีทำ

1. คั่วเครื่องเทศ (ยกเว้นใบกระวาน) จนหอม
2. ตั้งน้ำพอเดือด ใส่เครื่องเทศลงต้มประมาณ 10 นาที
3. ใส่น้ำหมักหมูคนผสมให้เข้ากันแล้วตั้งไฟพอเดือด
4. ตักเครื่องเทศออก ปรุงรส ชิมรสให้พอดี ละลายแป้งมันฮ่องกงและน้ำให้เข้ากัน เทลงผสมในหม้อซอส คนเร็วๆไม่ให้แป้งจับตัว
5. เมื่อแป้งสุกและซอสข้นดีแล้ว ใส่งาขาวคั่ว และน้ำมันงาลงคนผสมให้เข้ากัน

Makro 25 jun leaflet .indd 10 6/25/2564 BE 15:50

ดู VDO การทำเมนู
ข้าวหมูแดงหมูกรอบ

น้ำซุปและเครื่องเคียง

น้ำสต๊อกไก่	1 ลิตร
ฟักเขียวแก่หั่น 1×1 นิ้ว	100 กรัม
ผงปรุงรสไก่	15 กรัม
พริกไทย	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	10 กรัม
เกลือ	5 กรัม
ต้นหอมซอย สำหรับโรยหน้า	5 กรัม

เครื่องเคียง

ไข่เป็ดต้มยางมะตูม, กุนเชียงทอด
แตงกวาหั่นเฉียง

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด จากนั้นใช้ไฟอ่อน แล้วใส่ฟักลงไปต้มจนสุก
2. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ผงปรุงรส เกลือ และพริกไทย ตกแต่งด้วยต้นหอมซอย

น้ำจิ้มข้าวหมูแดง

พริกชี้ฟ้าเขียว	2 เม็ด
ซีอิ๊วดำหวาน ตราเด็กสมบูรณ์	150 กรัม
น้ำตาลทราย	50 กรัม
น้ำส้มสายชู	50 กรัม
เกลือ	5 กรัม

วิธีทำ

1. ซอยพริกชี้ฟ้าเขียวหนา 1 ซม. พักไว้
2. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด คนให้เข้ากัน หรือจนน้ำตาลละลาย แล้วใส่พริกชี้ฟ้าซอย เสิร์ฟคู่กับข้าวหมูแดง

Makro 25 jun leaflet .indd 12 6/25/2564 BE 15:50

รายการอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับเมนูข้าวหมูแดงหมูกรอบ

รายการอุปกรณ์

รหัสสินค้า	รายละเอียด
894332	"NEONOCK รถเข็นมาตรฐานขนาดเล็กพร้อมหลังคา+เจาะรูหม้อ+ขาตั้งเตาขนาด 115×55×200 cm"
112547	ถาดเหลี่ยม พร้อมตะแกรง ขนาด 50×35×2 ซม.
910065	ตราจระเข้ ถาดอะลูมิเนียม ขนาด 34×48 ซม.
103302	ตราจรวด ตะหลิวสเตนเลสกลาง ด้ามไม้
839318	ซีกัล กระชอนทอด ด้ามไม้ 20 ซม.
940199	คัลเลอร์ คิท กระทะอะลูมิเนียมกลึง 2 หู ขนาด 20 นิ้ว
116924	เอโร่ ที่คีบอาหารไวนิล 16 นิ้ว
180164	ชามผสมแป้ง 30 ซม. จรวด
92222	ถาดอะลูมิเนียม ทรงสี่เหลี่ยม ก้นลึก ไซส์ S
147489	โปรเทค เตาแก๊ส HI-SPEED รุ่น KB5
147408	ขาตั้งเตาแก๊สทรงกลมสูง
164693	แปรงทาเนย
850379	กรรไกรอเนกประสงค์ 8 นิ้ว ARO
206497	ซีกัล มีดเชฟ โปร ขนาด 8 นิ้ว
206397	ซีกัล มีดสับ โปร ขนาด 7 นิ้ว
863496	เขียงไม้
818994	ชาร์ป หม้อหุงข้าว ขนาด 5 ลิตร รุ่น KSH-D55
116505	หม้อหุงข้าว OTTO #CR-110T 1L
841024	เอโร่ กระบวยสเตนเลส ด้ามดำ ขนาด 3 นิ้ว
161599	เอโร่ หม้อแขก ขนาด 14 ซม.
142186	เอโร่ ทัพพีเมลามีน สีฟ้า แพ็ค 6 ใบ
116500	ออตโต้ ฝาอบ 12 ลิตร รุ่น CO-706/708/703A
161595	เอโร่ หม้อหุงต้ม ขนาด 22 ซม.
841029	เอโร่ ทัพพีจีนใหญ่
208512	ตู้โชว์ก๋วยเตี๋ยว NDC0630 (ขนาด 60×30×85 cm)
28210	ซีกัล หม้อก๋วยเตี๋ยว แวลู่ แม็กซ์ ขนาด 36 ซม. 2 ช่อง 14 นิ้ว
865501	เอ็น.ที. กรวยกรอกอาหารสเตนเลสขนาดใหญ่
145380	ตราจรวด กระบวยด้ามไม้ ขนาด 5 นิ้ว
839785	ป๊อปล็อค กล่องถนอมอาหาร ความจุ 2,200 มล.
807013	เฟสท์ กล่องกระดาษ ขนาด 600 มล.

รายการวัตถุดิบ

รหัสสินค้า	รายละเอียด
135465	ฉัตรอรุณ ข้าวหอมผสม 5 กิโลกรัม
673348	น้ำผึ้งแท้ 100% เอโร่ 1,000 กรัม
147344	เด็กสมบูรณ์ ซีอิ๊วขาว สูตร 1 1,000 มล.
169692	เด็กสมบูรณ์ ซอสปรุงรส 600 มล.
198584	เด็กสมบูรณ์ ซอสหอยเข้มข้น 800 กรัม
804305	น้ำมันถั่วเหลือง ทับทิม 1 ลิตร
866115	aro ผงปรุงรสหมู 850 กรัม
181759	ผงพะโล้ 100 กรัม
818661	เซพแพ็ค เกลือบริโภคชนิดเม็ด 1 กิโลกรัม
175208	เซพแพ็ค เกลือทะเลป่น 1 กิโลกรัม
820682	เซพแพ็ค น้ำส้มสายชูเทียม 700 มล.
825160	เอโร่ น้ำมันงา 150 มล.
821136	เอโร่ น้ำตาลทรายแดง 1,000 กรัม
840135	เด็กสมบูรณ์ ซีอิ๊วดำหวาน 970 กรัม
173147	ใบหยก แป้งฮ่องกง 400 กรัม
230449	มิตรผล น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ 1 กิโลกรัม
866166	aro ผงปรุงรสไก่ 850 กรัม
166048	พริกไทยขาวป่น 250 กรัม
159224	น้ำมันปาล์ม ทับทิม
164420	กุนเชียงหมู
826819	ต้นหอม
860929	หอมแดง
849109	กระเทียมจีน
823094	ไข่เป็ด 1 แผง
830433	แตงกวา
175466	โป๊ยกั๊ก 500 กรัม
175508	อบเชย 200 กรัม
109774	ตรามือที่ 1 ลูกกระวาน 50 กรัม
175472	ชวงเจีย 200 กรัม
166084	เม็ดผักชี 300 กรัม
836352	พริกไทยเม็ดขาว 500 กรัม
175458	ใบกระวานแห้ง 50 กรัม
175419	กานพลู 200 กรัม
828253	สีผสมอาหาร เบส์โอเดอร์ สีแดง 30 มล.
831038	สีผสมอาหาร เบสท์โอเดอร์ สีส้ม 30 มล.
193169	สุราขาวไทย 40 ดีกรี
830335	งาขาว 500 กรัม
823094	ไข่เป็ด 1 แผง×30 ฟอง
	เนื้อสะโพกหมู
	หมูสามชั้น
	ขิงแก่
	พริกชี้ฟ้าเขียว
	โครงไก่
	ฟักเขียวแก่

Makro 25 jun leaflet .indd 13 6/25/2564 BE 15:50

ข้าวเหนียว หมูทอด ไก่ทอด แจ่วปลาร้า

Makro 25 jun leaflet .indd 14 6/25/2564 BE 15:50

ข้าวเหนียว

ข้าวเหนียว	1 กิโลกรัม
น้ำเปล่าสำหรับแช่ข้าวเหนียว	

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวมาล้างน้ำให้สะอาด
2. แช่ข้าวเหนียวที่ล้างไว้แล้วในน้ำสะอาดทิ้งไว้ อย่างน้อย 3 ชั่วโมง หรือแช่ข้ามคืน
3. เทน้ำออก พักข้าวเหนียวให้สะเด็ดน้ำ
4. นำไปนึ่งด้วยลังถึงหรือหวดสำหรับนึ่งข้าวเหนียว ประมาณ 20 นาที จากนั้นพรมด้วยน้ำเปล่า หรือน้ำซาวข้าว พลิกด้านข้าวเหนียว แล้วนึ่งต่ออีก 15 นาที หรือจนสุก
5. ยกขึ้นใส่ภาชนะที่มีฝาปิดเพื่อให้ข้าวเหนียว ร้อนอยู่เสมอ และสามารถจัดเสิร์ฟได้ โดยที่ข้าวเหนียวยังร้อนหรืออุ่น

ข้าวเหนียวนึ่ง (100 กรัม)

ราคาแนะนำขาย 5 บาท
ต้นทุน* 1.39 บาท
(27.80%)
กำไรขั้นต้น 3.61 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม

หมูทอด (100 กรัม)

ราคาแนะนำขาย 50 บาท
ต้นทุน* 21.75 บาท
(43.50%)
กำไรขั้นต้น 28.25 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

หมูทอด

น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม

สะโพกหมู	1 กิโลกรัม
ซอสหมัก	70 กรัม
แป้งทอดกรอบ	70 กรัม
น้ำเปล่า	50 กรัม
เบคกิ้งโซดา	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
กระเทียมไทยบุบ	50 กรัม

ซอสหมัก

ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	50 กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	50 กรัม
ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	50 กรัม
เกลือ	5 กรัม
น้ำตาลทราย	25 กรัม
ผงปรุงรสหมู	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นสะโพกหมูเป็นชิ้นยาว 2-3 นิ้ว พักไว้
2. หมักหมูด้วยซอสหมัก กระเทียมไทยบุบ ตามด้วยแป้งและเบคกิ้งโซดา ผสมให้เข้ากัน พักไว้ 45 นาที
3. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน นำหมูลงทอด ด้วยไฟปานกลางจนสุกทั่วทั้งชิ้น ตักขึ้นพักไว้
4. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวและแจ่วปลาร้า

หมูสามชั้นทอด

น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม

หมูสามชั้น	1 กิโลกรัม
ซอสหมัก	70 กรัม
แป้งทอดกรอบ	70 กรัม
น้ำเปล่า	50 กรัม
กระเทียมไทยบุบ	50 กรัม

ซอสหมัก

ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	50 กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	50 กรัม
ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	50 กรัม
เกลือ	5 กรัม
น้ำตาลทราย	25 กรัม
ผงปรุงรสหมู	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นหมูสามชั้นเป็นชิ้นยาว พักไว้
2. หมักหมูสามชั้นด้วยซอสหมัก กระเทียมไทยบุบ ตามด้วยแป้ง และน้ำเปล่า ผสมให้เข้ากัน พักไว้ 30-45 นาที
3. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน นำหมูลงทอด ด้วยไฟปานกลางจนสุกทั่วทั้งชิ้น ตักขึ้นพักไว้
4. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวและแจ่วปลาร้า

หมูสามชั้นทอด (100 กรัม)

ราคาแนะนำขาย 70 บาท
ต้นทุน* 39.60 บาท
(56.57%)
กำไรขั้นต้น 30.40 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ปีกบนไก่ทอด (1 ชิ้น)

ราคาแนะนำขาย 7 บาท
ต้นทุน* 3.24 บาท
(45.78%)
กำไรขั้นต้น 3.76 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ปีกบนไก่ทอด

น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม

ปีกบนไก่ (28-30 ชิ้น)	1 กิโลกรัม
ซอสหมัก	60 กรัม
แป้งทอดกรอบ	70 กรัม
น้ำเปล่า	50 กรัม
กระเทียมไทยบุบ	50 กรัม

ซอสหมัก

ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	30 กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	30 กรัม
ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	30 กรัม
เกลือ	5 กรัม
น้ำตาลทราย	15 กรัม
ผงปรุงรสไก่	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เตรียมปีกบนไก่ พักไว้
2. หมักปีกบนไก่ด้วยซอสหมัก กระเทียมไทยบุบ ตามด้วยแป้งและน้ำเปล่า ผสมให้เข้ากัน พักไว้ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ
3. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน นำไก่ลงทอด ด้วยไฟปานกลางจนสุกทั่วทั้งชิ้น ตักขึ้นพักไว้
4. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวและแจ่วปลาร้า

Makro 25 jun leaflet .indd 17 6/25/2564 BE 15:50

แจ่วปลาร้า

พริกจินดาเขียว	25	กรัม
พริกจินดาแดง	25	กรัม
มะเขือเทศสีดา	120	กรัม
หอมแดง	80	กรัม
กระเทียมจีน	40	กรัม
น้ำปลาร้า	50	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. คั่วพริก มะเขือเทศ หอมแดง กระเทียม ให้สุกและหอม
2. นำเครื่องที่คั่วแล้วใส่ครกตำพอหยาบ ๆ
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าและน้ำตาลทราย คนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จ

แจ่วปลาร้า (30 กรัม)
ราคาแนะนำขาย 10 บาท
ต้นทุน* 1.43 บาท
(14.30%)
กำไรขั้นต้น 8.57 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ไก่ทอด (100 กรัม)
ราคาแนะนำขาย 50 บาท
ต้นทุน* 19.20 บาท
(38.40%)
กำไรขั้นต้น 30.80 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ไก่ทอด

น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม

เศษเนื้อน่องไก่	1	กิโลกรัม
ซอสหมัก	60	กรัม
แป้งทอดกรอบ	70	กรัม
น้ำเปล่า	50	กรัม
กระเทียมไทยบุบ	50	กรัม

ซอสหมัก

ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	30	กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	30	กรัม
ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	30	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำตาลทราย	15	กรัม
ผงปรุงรสไก่	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นสะโพกไก่เป็นชิ้น พักไว้
2. หมักไก่ด้วยซอสหมัก กระเทียมไทยบุบ ตามด้วยแป้งและน้ำเปล่า ผสมให้เข้ากัน พักไว้ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง
3. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน นำไก่ลงทอด ด้วยไฟปานกลางจนสุกทั่วทั้งชิ้น ตักขึ้นพักไว้
4. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวและแจ่วปลาร้า

รายการอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับเมนูข้าวเหนียวหมูทอด ไก่ทอด แจ่วปลาร้า

รายการอุปกรณ์

รหัสสินค้า	รายละเอียด
894331	"NEO NOCK รถเข็นมาตรฐานขนาดเล็กพร้อมหลังคา ขนาด 115×55×200 cm"
112547	ถาดเหลี่ยม พร้อมตะแกรง ขนาด 50×35×2 ซม.
910065	ตราจระเข้ ถาดอะลูมิเนียม ขนาด 34×48 ซม.
841031	เอโร่ ทัพพีแขก
103302	จรวด ตะหลิวสเตนเลสกลาง ด้ามไม้
839318	ซีกัล กระชอนทอด ด้ามไม้ 20 ซม.
940199	คัลเลอร์ คิท กระทะอะลูมิเนียมกลึง 2 หู ขนาด 20 นิ้ว
116924	เอโร่ ที่คีบอาหารไวนีล 16 นิ้ว
180164	ชามผสมแป้ง 30 ซม. จรวด
680433	ชุดถ้วยตวงพลาสติก รุ่น SJS-008
680394	ชุดช้อนตวงสเตนเลส รุ่น SJS-005
147489	เตาแก๊ส HI-SPEED "PROTECH" #KB5
147408	ขาตั้งเตาแก๊สทรงกลมสูง
850379	ARO กรรไกรอเนกประสงค์ 8 นิ้ว
206497	ซีกัล มีดเชฟ โปร ขนาด 8 นิ้ว
116406	เขียงขนาดใหญ่ ขนาด 24.5×40.5×1.5 ซม. รุ่น CB219
178356	อ.โรจน์รุ่ง ครกไม้ ขนาด 9 นิ้ว
178357	อ.โรจน์รุ่ง สากไม้แดง 12 นิ้ว
161601	เอโร่ หม้อแขก ขนาด 18 ซม.
27963	ซีกัล ช้อนจีน
148508	กระติกน้ำกลม 15 ลิตร
829127	เอ็น.กี. หวดนึ่งข้าวเหนียว 1 ใบ
829114	เอ็น.กี. หม้อนึ่งลาว ขนาด 24 ซม.
831459	เอโร่ ผ้าขาวบาง ขนาด 110×90 ซม.
142186	เอโร่ ทัพพีเมลามีน
801718	เครื่องชั่งพลาสติก 1 กิโลกรัม สีขาว
215823	ซันฟอร์ด เครื่องชั่งดิจิตอล จานสเตนเลส 5 กิโลกรัม รุ่น FEH5000
143601	เอโร่ ถุงร้อน ขนาด 5×8 นิ้ว
143600	เอโร่ ถุงร้อน ขนาด 4.5×7 นิ้ว
854727	เอโร่ ถ้วยซอส ขนาด 2 ออนซ์ พร้อมฝา PET แพ็ค 100 ชุด
856986	เอโร่ ถุงหูหิ้วรีไซเคิล สีเขียว ขนาด 6×11 นิ้ว

รายการวัตถุดิบ

รหัสสินค้า	รายละเอียด
159224	**น้ำมันปาล์ม ทับทิม 1 ลิตร×12 ขวด**
164621	เซพแพ็ค แป้งทอดกรอบ
184247	แม็กกาแรต ผงเบคกิ้งโซดา
169692	เด็กสมบูรณ์ ซอสปรุงรส 600 มล.
147344	เด็กสมบูรณ์ ซีอิ๊วขาว สูตร 1 1,000 มล.
198584	เด็กสมบูรณ์ ซอสหอยเข้มข้น 800 กรัม
175208	เซพแพ็ค เกลือทะเลป่น 1 กิโลกรัม
230449	มิตรผล น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ 1 กิโลกรัม
866115	aro ผงปรุงรสหมู 850 กรัม
866116	aro ผงปรุงรสไก่ 850 กรัม
804305	น้ำมันถั่วเหลือง ทับทิม 1 ลิตร
40651	เอโร่ ข้าวเหนียวขาวเขี้ยวงู 5 กิโลกรัม
864154	กระเทียมไทย 1,000 กรัม
147387	น้ำปลาร้าต้มสุก 500 ซีซี
235019	หอมแดง ตัดจุก 1 กิโลกรัม
166048	พริกไทยขาวป่น 250 กรัม
	สะโพกหมู
	หมูสามชั้น
	เศษเนื้อน่องไก่
	ปีกบนไก่
	พริกจินดาเขียว
	พริกจินดาแดง
	มะเขือเทศสีดา

Makro 25 jun leaflet .indd 19 6/25/2564 BE 15:50

ก๋วยเตี๋ยวเรือ

Makro 25 jun leaflet .indd 20 6/25/2564 BE 15:50

น้ำก๋วยเตี๋ยวเรือ

น้ำเปล่า	12	ลิตร
รากขึ้นฉ่าย	20	กรัม
ตะไคร้คั่ว	50	กรัม
ข่าแก่คั่ว	80	กรัม
น้ำกระเทียมดอง	150	กรัม
กระเทียมดอง	150	กรัม
น้ำเต้าหู้ยี้	25	กรัม
เนื้อเต้าหู้ยี้	25	กรัม
เต้าเจี้ยว	50	กรัม
ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	80	กรัม
กะทิ	250	มล
เลือดหมูสด	100	มล
ซีอิ๊วดำเค็ม ตราเด็กสมบูรณ์	80	กรัม
ซุปก้อนรสดี	8	ก้อน
ผงชูรส อายิโนะโมะโต๊ะ พลัส	2	ช้อนโต๊ะ
กระดูกเล้ง	2	กิโลกรัม
ใบเตย	7-10	ใบ
หัวไชเท้าหั่น	600	กรัม
โป๊ยกั๊ก	5	ดอก
อบเชย	2	แท่ง
เม็ดพริกไทยขาวบุบ	1	ช่อนโต๊ะ
เกลือ	30	กรัม
น้ำตาลกรวด	30	กรัม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ตามด้วยเล้ง ยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด ค่อยๆช้อนฟองออก
2. ใส่หัวไชเท้า รากขึ้นฉ่ายบุบ ซุปก้อนรสดี และผงชูรสอายิโนะโมะโต๊ะ พลัส
3. นำใบเตย โป๊ยกั๊ก อบเชย พริกไทยขาว ห่อผ้าขาวบาง ใส่ลงต้มรวมกับเล้ง รอจนน้ำงวดเล็กน้อย
4. ละลายเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ลงไป ตามด้วยกะทิและเลือดหมูสด ชิมรส

หมูหมัก

สะโพกหมู	1	กิโลกรัม
น้ำเปล่า	150	กรัม
เบคกิ้งโซดา	5	กรัม
ผงรสดี รสหมู	20	กรัม
น้ำตาลทราย	20	กรัม
เกลือ	5	กรัม

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นบางขนาดพอดีคำ
2. ผสมเบคกิ้งโซดากับน้ำเทลงขยำกับเนื้อหมูจนแห้ง
3. ใส่เครื่องปรุงรสทั้งหมดลงไปขยำเนื้อหมูต่อจนแห้ง คลุมด้วยแผ่นพลาสติก หมักที่อุณหภูมิห้อง นาน 2 ชั่วโมง ก่อนนำไปลวกใช้

ก๋วยเตี๋ยวเรือ (ธรรมดา)
ราคาแนะนำขาย 20 บาท
ต้นทุน* 13.79 บาท
(68.95%)
กำไรขั้นต้น 6.21 บาท
* ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ก๋วยเตี๋ยวเรือ (พิเศษ)
ราคาแนะนำขาย 35 บาท
ต้นทุน* 22.35 บาท
(63.86%)
กำไรขั้นต้น 12.65 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

อายิโนะโมะโต๊ะ พลัส

น้ำยำ (น้ำปรุงก๋วยเตี๋ยว)

น้ำตาลมะพร้าว	140 กรัม
น้ำตาลทราย	220 กรัม
น้ำปลาแท้ ตราเด็กสมบูรณ์	400 กรัม
น้ำมะนาว (ตามชอบ)	
พริกป่น (ตามชอบ)	

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำปลา เข้าด้วยกัน ตั้งไฟเคี่ยวจนน้ำตาลละลาย ยกขึ้นพักไว้ให้เย็น
2. ผสมส่วนผสมน้ำปลาหวานและน้ำมะนาวรวมกัน พักไว้
3. นำส่วนผสมน้ำยำและพริกป่นตักใส่ถ้วย ตามด้วยน้ำซุป
4. เทใส่ชามก๋วยเตี๋ยวที่ลวกเส้นแล้ว พร้อมเสิร์ฟ

น้ำส้มพริกตำ

พริกจินดาแดง	60 กรัม
กระเทียมไทย	100 กรัม
เกลือ	20 กรัม
น้ำส้มสายชู	500 กรัม
ผงปรุงรสหมู รสดี	20 กรัม

วิธีทำ

1. คั่วพริกและกระเทียมให้หอม พักไว้
2. ปั่นพริก กระเทียม กับน้ำส้มสายชู ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่เกลือ ผงปรุงรสหมู รสดี พอเดือดอีกครั้งยกลง

กากหมูและกระเทียมเจียว

<u>กากหมู</u>

มันหมูแข็ง	1 กิโลกรัม
เกลือ	2 กรัม

<u>กระเทียมเจียว</u>

น้ำมันหมูที่ได้จากการเจียวกากหมู	
กระเทียมไทยบดหยาบ	250 กรัม

วิธีทำ

1. หั่นมันหมูเป็นชิ้นตามต้องการ พักไว้
2. ใส่มันหมูลงในกระทะ ตั้งไฟอ่อน เจียวจนน้ำมันออก พอกากหมูเริ่มเหลือง ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น ใส่เกลือเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่กระเทียมลงในหม้อน้ำมันหมูที่เหลือ เจียวด้วยไฟอ่อนจนกระเทียมเหลือง ตักขึ้นพักไว้จนเย็น

Makro 25 jun leaflet .indd 22 6/25/2564 BE 15:50

รายการอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับรับเมนูก๋วยเตี๋ยวเรือ

รายการอุปกรณ์

รหัสสินค้า	รายละเอียด
894332	“NEONOCK รถเข็นมาตรฐานขนาดเล็กพร้อมหลังคา+เจาะรูหม้อ+ขาตั้งเตาขนาด 115×55×200 cm”
33371	ซีกัล หม้อก๋วยเตี๋ยวขนาด 40 ซม. 3 ช่อง
147489	เตาแก๊ส HI-SPEED “PROTECH”
147408	ขาตั้งเตาแก๊สทรงกลมสูง
208512	ตู้โชว์ก๋วยเตี๋ยว ขนาด 60×30×85 ซม.
469495	เอ็น.ที. ตะกร้อลวกก๋วยเตี๋ยวด้ามไม้ขนาดใหญ่
145380	ตราจรวด กระบวยด้ามไม้ ขนาด 5 นิ้ว
161599	เอโร่ หม้อแขก ขนาด 14 ซม.
839785	ป๊อปล็อค กล่องถนอมอาหาร ความจุ 2,200 มล.
103302	ตราจรวด ตะหลิวสเตนเลสกลาง ด้ามไม้
839318	ซีกัล กระชอนทอด ด้ามไม้ 20 ซม.
469599	ที่ตักบะหมี่สเตนเลสด้ามไม้ 9 นิ้ว
823316	ซีกัล กระทะด้าม กลาดิเอเตอร์ โฟร์ดีเอ็กซ์ ขนาด 24 ซม.
841026	กระบวยสเตนเลส ARO 3 นิ้ว
161595	เอโร่ หม้อหุงต้ม ขนาด 22 ซม.
841029	เอโร่ ทัพพีจีนใหญ่
180164	จรวด ชามผสมแป้ง 30 ซม.
NEW	ชามไก่โบราณ 5 นิ้ว
NEW	ชามไก่โบราณ 7 นิ้ว
27963	ซีกัล ช้อนจีน
127198	จรวด ชุดพวงเครื่องปรุง 4 ชิ้น

รายการวัตถุดิบ

รหัสสินค้า	รายละเอียด
161667	**อายิโนะโมะโต๊ะ พลัส ผงชูรส 420 กรัม**
854798	รสดี ซุปก้อน รสหมู 40 กรัม
13078	เซพแพ็ค กระเทียมดอง 1,000 กรัม
39546	อ๊วงโหว เต้าหู้ยี้แดง 2.8 กิโลกรัม
147573	เด็กสมบูรณ์ เต้าเจี้ยว สูตร 1 800 กรัม
169692	เด็กสมบูรณ์ ซอสปรุงรส 600 มล.
845340	อัมพวา กะทิ แบบกล่อง 1,000 มล
147395	เด็กสมบูรณ์ ซีอิ๊วดำ สูตร 5 940 มล.
166076	โป๊ยกั๊ก 150 กรัม
175508	อบเชย 200 กรัม
175469	พริกไทยขาว 250 กรัม
175208	เซพแพ็ค เกลือทะเลป่น 1 กิโลกรัม
819283	ตราดอกบัว น้ำตาลมะพร้าว 900 กรัม
184247	แม็กกาแรต ผงเบคกิ้งโซดา 300 กรัม
100114	รสดี ผงปรุงรส รสหมู 850 กรัม
820682	เซพแพ็ค น้ำส้มสายชูเทียม 700 มล.
154504	ไวไว เส้นหมี่อบแห้ง 500 กรัม
219718	เอโร่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 21 ก้อน
201605	เอโร่ วุ้นเส้น 40 กรัม
181790	พริกป่นคั่ว
230458	น้ำตาลกรวด มิตรผล 500 กรัม
807359	เอโร่ ลูกชิ้นหมูผสมไก่ 900 กรัม
159529	มหาชัย เส้นเล็ก 1,000 กรัม
176949	มหาชัย เส้นใหญ่ 1,000 กรัม
117743	ห้ามังกร บะหมี่เหลือง 500 กรัม
	ขึ้นฉ่าย
	พริกจินดาแดง
	กระเทียมไทย
	ตับหมู
	ผักบุ้ง
	ถั่วงอก
	เลือดหมูสด
	ผักชีฝรั่ง
	ตะไคร้
	ข่าแก่
	กระดูกเล้ง
	ใบเตย
	หัวไชเท้า
	สะโพกหมู
	มันหมูแข็ง

<<<

ดู VDO การทำเมนู
ก๋วยเตี๋ยวเรือ

Makro 25 jun leaflet .indd 23 6/25/2564 BE 15:50

อาหารตามสั่ง

Makro 25 jun leaflet .indd 24 6/25/2564 BE 15:50

ผัดกะเพราไก่สับไข่ดาว ราดข้าวจากซอสกะเพรา

ราคาแนะนำขาย 45 บาท
ต้นทุน* 20.53 บาท
(45.62%)
กำไรขั้นต้น 24.47 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

กะเพราไก่สับไข่ดาวราดข้าว

เศษเนื้อน่องไก่สับ	100 กรัม
พริกจินดาสับ	5 กรัม
กระเทียมสับ	10 กรัม
พริกขี้หนูแห้งป่น	3 กรัม
ใบกะเพรา	20 กรัม
ใบมะกรูด	1 ใบ
ซอสผัดกะเพรา	$\frac{1}{2}$ กระบวยเบอร์ 2
น้ำเปล่าหรือน้ำซุป	60 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	30 มิลลิลิตร
ข้าวสวย	200 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง

น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม (สำหรับทอดไข่ดาว)

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันลงไป ผัดพริก กระเทียมให้หอม แล้วจึงใส่เนื้อไก่ลงไปผัดพอสุก
2. เติมน้ำซุปลงไป ปรุงรสด้วยซอสผัดชิมรสตามชอบ
3. ใส่พริกป่น ใบมะกรูด และใบกะเพราลงไปผัดให้เข้ากัน
4. ตักใส่จานราดข้าว วางไข่ดาวด้านบน เสิร์ฟได้ทันที

ซอสผัดกะเพรา

ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	450 กรัม
น้ำปลาแท้ ตราเด็กสมบูรณ์	225 กรัม
ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	120 กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	150 กรัม
น้ำตาลทราย	180 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	100 มิลลิลิตร
กระเทียมไทยสับละเอียด	70 กรัม
พริกจินดาแดง	50 กรัม
พริกขี้หนูแห้งป่น	2 ช้อนชา
ใบกะเพราทอดกรอบ	30 กรัม
น้ำเปล่า	200 กรัม

น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม (สำหรับทอดใบกะเพรา)

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนูแห้ง พริกจินดา กระเทียมรวมกันให้ละเอียด
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตามด้วยส่วนผสมที่โขลกในข้อแรก ผัดจนมีกลิ่นหอม
3. ใส่เครื่องปรุงลงในกระทะ คนจนน้ำตาลละลาย ใส่ใบกระเพราทอดกรอบ ปิดไฟพักไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่มิดชิด

ซอสกะเพรา/สูตร

ปริมาณ 742 กรัม
ต้นทุน 74.96 บาท

น้ำปลาแท้ ตราเด็กสมบูรณ์

Makro 25 jun leaflet .indd 25 6/25/2564 BE 15:50

ซอสผัดอเนกประสงค์

ซอสหอยนางรม ตราเด็กสมบูรณ์	600	กรัม
น้ำปลาแท้ ตราเด็กสมบูรณ์	300	กรัม
ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	160	กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	200	กรัม
น้ำตาลทราย	240	กรัม
พริกไทยป่น	20	กรัม

วิธีทำ

เทส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อ คนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟ คนจนน้ำตาลละลาย ปิดไฟพักไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่มิดชิด

ซอสผัดอเนกประสงค์/สูตร

ปริมาณ	1,420 กรัม
ต้นทุน	68.49 บาท

ข้าวผัดทะเลไข่ดาวจากซอสผัดอเนกประสงค์

ราคาแนะนำขาย	60 บาท
ต้นทุน*	38.45 บาท
(64.08%)	
กำไรขั้นต้น	21.55 บาท

*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ข้าวผัดทะเลไข่ดาว

ข้าวสวย	180	กรัม
ไข่ไก่ (สำหรับผัดข้าว)	1	ฟอง
กุ้งสด	2	ตัว
ปลาหมึกหั่นตามชอบ	30	กรัม
กระเทียมสับ	10	กรัม
มะเขือเทศหั่น	20	กรัม
คะน้าหั่น	10	กรัม
หอมใหญ่	10	กรัม
ต้นหอมซอย	5	กรัม
ซอสผัดอเนกประสงค์	$\frac{1}{2}$	กระบวยเบอร์ 2
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่ (สำหรับไข่ดาว)	1	ฟอง
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม (สำหรับทอดไข่ดาว)		
พริกไทยป่น (โรยหน้าตามชอบ)		
สำหรับตกแต่ง		
แตงกวาหั่น	10	กรัม
มะนาวหั่นเสี้ยว	1	เสี้ยว

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันแล้วผัดกระเทียมให้หอม ใส่กุ้งสดและปลาหมึกลงผัดจนเริ่มสุก
2. ใส่ไข่ลงไปผัดจนไข่ไก่เริ่มจับตัว ใส่ข้าวสวยลงไป ยีข้าวให้ร่วนแล้วผัดให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยซอสผัด ใส่มะเขือเทศ คะน้า หอมใหญ่ และพริกไทย ผัดให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน วางไข่ดาว โรยต้นหอมซอย แตงกวา และมะนาว แล้วจึงจัดเสิร์ฟ

Makro 25 jun leaflet .indd 27 6/25/2564 BE 15:50

ซอสสามรส/สูตร

ปริมาณ 847 กรัม

ต้นทุน 45.24 บาท

ซอสสามรส

น้ำตาลมะพร้าว	400 กรัม
น้ำปลาแท้ ตราเด็กสมบูรณ์	160 กรัม
น้ำเปล่า	80 กรัม
น้ำมะขามเปียก	240 กรัม

วิธีทำ ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อ คนให้เข้ากัน จนน้ำตาลละลาย แล้วยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง เคี่ยวให้งวดลงเล็กน้อย

น้ำปลาพริก

พริกจินดาแดงซอย	20 กรัม
กระเทียมจีนซอยบางๆ	10 กรัม
น้ำปลาแท้ ตราเด็กสมบูรณ์	100 กรัม
น้ำมะนาวสด	3 กรัม
น้ำตาลทราย	3 กรัม

วิธีทำ นำส่วนผสมเครื่องปรุงทุกอย่างผสมรวมกัน ตามด้วยพริกและกระเทียมซอย

ยำวุ้นเส้นรวมมิตร

วุ้นเส้น (แช่น้ำ)	80 กรัม
กุ้ง ไซส์ 41-45 ตัว/กก.	2 ตัว
ปลาหมึกหั่น	30 กรัม
หมูสับ	20 กรัม
หอมใหญ่หั่น	30 กรัม
มะเขือเทศหั่น	30 กรัม
พริกจินดา	15 กรัม
กระเทียม	5 กรัม
ซอสสามรส	3 กระบวยเบอร์ 2
น้ำมะนาวสด	1/2 กระบวยเบอร์ 2
ต้นหอมหั่น	10 กรัม
ขึ้นฉ่ายหั่น	10 กรัม

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด นำวุ้นเส้นที่แช่น้ำลงไปลวกพอสุก ตักขึ้นล้างผ่านน้ำอุณภูมิห้องแล้วพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นนำหมูสับ กุ้ง และปลาหมึก ลงไปลวกให้สุก พักไว้
2. โขลกกระเทียมและพริกจินดาให้ละเอียด ใส่ลงในอ่างผสม ตามด้วยซอสสามรส และน้ำมะนาว ผสมให้เข้ากัน
3. ใส่หมูสับ กุ้งลวก ปลาหมึกลวก และวุ้นเส้น คลุกเคล้าเบาๆให้เข้ากัน
4. ใส่หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ผสมให้เข้ากันอีกที ตักใส่จาน เสิร์ฟได้ทันที

ยำวุ้นเส้นรวมมิตร
จากซอสสามรส

ราคาแนะนำขาย 60 บาท

ต้นทุน 40.80 บาท*

(68%)

กำไรขั้นต้น 19.20 บาท

**ไม่รวมบรรจุภัณฑ์*

Makro 25 jun leaflet .indd 29 6/25/2564 BE 15:50

รายการอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับเมนูอาหารตามสั่ง

รายการอุปกรณ์

รหัสสินค้า	รายละเอียด
894331	"NEO NOCK รถเข็นมาตรฐานขนาดเล็กพร้อมหลังคา ขนาด 115✕55✕200 cm"
112547	ถาดเหลี่ยม พร้อมตะแกรง ขนาด 50✕35✕2 ซม.
103302	ตราจรวด ตะหลิวสเตนเลสกลาง ด้ามไม้
839318	ซีกัล กระชอนทอด ด้ามไม้ 20 ซม.
116924	เอโร่ ที่คีบอาหารไวนีล 16 นิ้ว
823316	ซีกัล กระทะด้าม กลาดิเอเตอร์ โฟร์ดีเอ็กซ์ ขนาด 24 ซม.
104191	ซีกัล กระทะผัดบุ้งไฟแดง ด้ามไม้ 36 ซม.
164557	เอโร่ ชามผสม ขนาด 33 ซม.
680433	ชุดถ้วยตวงพลาสติก รุ่น SJS-008
680394	ชุดช้อนตวงสเตนเลส รุ่น SJS-005
215823	ซันฟอร์ด เครื่องชั่งดิจิตอล จานสเตนเลส 5 กิโลกรัม รุ่น FEH5000
147489	เตาแก๊ส HI-SPEED "PROTECH"#KB5
206497	ซีกัล มีดเชฟ โปร ขนาด 8 นิ้ว
206496	ซีกัล มีดผลไม้ปลายแหลม โปร ขนาด 5 นิ้ว
116406	เขียงขนาดใหญ่ ขนาด 24.5✕40.5✕1.5 ซม. รุ่น CB219
161601	เอโร่ หม้อแขก ขนาด 18 ซม.
161599	เอโร่ หม้อแขก ขนาด 14 ซม.
841026	กระบวยสเตนเลส ARO 3 นิ้ว
161595	เอโร่ หม้อหุงต้ม ขนาด 22 ซม.
841029	เอโร่ ทัพพีจีนใหญ่
818994	หม้อหุงข้าว SHARP#KSH-D55 5 ลิตร
142186	เอโร่ ทัพพีเมลามีน
148508	กระติกน้ำกลม 15 ลิตร
839785	ป๊อปล็อค กล่องถนอมอาหาร ความจุ 2,200 มล. รุ่น 9153
870441	เอ็น.ที. ไม้ล้างกระทะ
807013	เฟสท์ กล่องกระดาษ ขนาด 600 มล.
858730	ถุงซิปใส่ซอส ขนาด 5✕7 ซม. แพ็ค 1,000 ใบ
818373	เอโร่ ช้อนสั้น PP แบบใส แพ็ค 100 คัน
859066	เอโร่ ถุงหูหิ้ว หนาพิเศษ ขนาด 8✕16 นิ้ว 1 กิโลกรัม
182420	เอโร่ ช้อน หนา 2 มม.
182422	เอโร่ ส้อม หนา 2 มม.
27963	ซีกัล ช้อนจีน
199645	เอสพี จานเปลไข่ สีขาว ขนาด 11 นิ้ว
199579	เอสพี จานกลมตื้น สีขาว ขนาด 9 นิ้ว
199596	เอสพี ถ้วยแบ่ง สีขาว ขนาด 2.75 นิ้ว
199512	เอสพี ชามปากบาน สีขาว ขนาด 7 นิ้ว
804900	กล่องตะเกียบ ABS คละสี รุ่น CBC 10.5 นิ้ว

รายการวัตถุดิบ

รหัสสินค้า	รายละเอียด
894103	เด็กสมบูรณ์ น้ำปลาแท้ 700 มล.
198584	เด็กสมบูรณ์ ซอสหอยเข้มข้น 800 กรัม
169692	เด็กสมบูรณ์ ซอสปรุงรส 600 มล.
147344	เด็กสมบูรณ์ ซีอิ๊วขาว สูตร 1 1,000 มล.
147395	เด็กสมบูรณ์ ซีอิ๊วดำ สูตร 5 940 มล.
851142	ลินน้ำตาลอ้อยธรรมชาติ 1 กิโลกรัม
166048	พริกไทยขาวป่น 250 กรัม
804305	น้ำมันถั่วเหลือง ทับทิม 1 ลิตร
159224	น้ำมันปาล์ม ทับทิม 1 ลิตร
148700	ฉัตร ข้าวหอมผสม 70% 5 กิโลกรัม
184247	แม็กกาแรต ผงเบคกิ้งโซดา 300 กรัม
100114	รสดี ผงปรุงรส รสหมู 850 กรัม
175208	เซพแพ็ค เกลือทะเลป่น 1 กิโลกรัม
819283	ตราดอกบัว น้ำตาลมะพร้าว 900 กรัม
201605	เอโร่ วุ้นเส้น 40 กรัม
827088	เอโร่ น้ำพริกเผา 900 กรัม
118069	นมข้นจืดเหยี่ยว 1,000 มล.
802650	เอโร่ น้ำมะขามเปียก 1 กิโลกรัม
164621	เซพแพ็ค แป้งทอดกรอบ 1 กิโลกรัม
864154	กระเทียมไทย
862383	พริกจินดาแดง
826823	ใบกะเพรา
122108	ใบมะกรูด เด็ดก้าน
849109	กระเทียมจีน
138968	เอโร่ น้ำมะนาวแช่แข็ง 1,000 กรัม
176949	มหาชัย เส้นใหญ่ 1,000 กรัม
198368	เอโร่ ไข่ไก่ เบอร์ 2 มีฝา
858014	ผักคะน้า
166039	กระเทียมเจียว
830429	แตงร้าน
826819	ต้นหอม
830437	มะเขือเทศท้อ
127680	หัวหอมใหญ่
157064	มะนาวแป้น
826821	ขึ้นฉ่าย
859136	หอมแดง
13078	เซพแพ็ค กระเทียมดอง 1,000 กรัม
820682	เซพแพ็ค น้ำส้มสายชูเทียม 700 มล.
	พริกชี้ฟ้าแดง แพ็ค 100 กรัม
	เศษเนื้อน่องไก่/สะโพกหมู
	กุ้ง ไซส์ 41-45 ตัว/1 กิโลกรัม
	ปลาหมึก/หมูสับ/เนื้อปลาทับทิม/เห็ดฟาง
	ข่า/ตะไคร้/พริกขี้หนูแห้ง

Makro 25 jun leaflet .indd 30 6/25/2564 BE 15:50

Makro 25 jun leaflet .indd 31 6/25/2564 BE 15:50

Makro 25 jun leaflet .indd 32 6/25/2564 BE 15:50

ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ

ข้าวเหนียวมะม่วง

ราคาแนะนำขาย	25 บาท
ต้นทุน* (33.65%)	8.41 บาท
กำไรขั้นต้น	16.59 บาท

*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

น้ำกะทิราดข้าวเหนียวมูน

กะทิ อัมพวา	250 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมทุกอย่างผสมเข้าด้วยกัน
2. ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน คนจนส่วนผสมข้น ยกลง พักไว้ให้เย็น

ข้าวเหนียวมูน

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	250 กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับแช่ข้าว)	500 กรัม
กะทิ อัมพวา	150 กรัม
น้ำตาลทราย	110 กรัม
เกลือ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
ใบเตย	2 ใบ
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
สารส้ม	

วิธีทำ

1. ซาวข้าวเหนียวกับน้ำ 3 รอบ เทน้ำออก แล้วเติมน้ำจนท่วม
2. นำสารส้มลงไปแกว่งประมาณ 3-4 นาที แล้วล้างจนน้ำซาวข้าวใส แช่น้ำเปล่าไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง
3. เทข้าวเหนียวที่แช่ใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
4. ใส่ข้าวเหนียวในผ้าขาวบางที่ชุบน้ำไว้ นำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 30 นาที หรือจนสุก
5. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำมันถั่วเหลือง คนให้น้ำตาลทรายละลาย ใส่ใบเตย ยกขึ้นตั้งไฟจนเดือดยกลง
6. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกร้อน ๆ เทใส่ภาชนะ เทน้ำกะทิที่เตรียมไว้ลงคนให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้ประมาณ 20 นาที ใช้พายไม้คนข้าวเหนียวให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้อีก 10 นาที
7. จัดเสิร์ฟพร้อมกับมะม่วงสุกหรือหน้าต่าง ๆ ตามชอบ

กะทิ อัมพวา

ข้าวเหนียวสังขยา

ราคาแนะนำขาย	20 บาท
ต้นทุน* (35.34%)	7.07 บาท
กำไรต่อเสิร์ฟ	12.93 บาท

*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

หน้าสังขยา

ไข่เป็ด	2 ฟอง
ไข่ไก่	2 ฟอง
กะทิ อัมพวา	170 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	120 กรัม
เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
ใบเตย	2 ใบ

วิธีทำ

1. ขยำน้ำตาลมะพร้าวกับกะทิบางส่วนด้วยใบเตย จนน้ำตาลละลาย ค่อยๆใส่กะทิส่วนที่เหลือลงไป
2. ใส่ไข่ ขยำต่อให้เข้ากันจนฟู กรองด้วยกระชอนละเอียด
3. เทส่วนผสมที่กรองไว้ลงในถาด นึ่งประมาณ 20 นาที หรือจนสุก พักไว้ให้เย็น
4. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน

ข้าวเหนียวมูนสีเขียว

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	250 กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับแช่ข้าว)	500 กรัม
กะทิ อัมพวา	150 กรัม
ใบเตย (สำหรับทำน้ำกะทิมูนข้าว)	2 ใบ
น้ำตาลทราย	110 กรัม
เกลือป่น	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
ใบเตย	2 ใบ
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
ใบเตย (สำหรับทำน้ำใบเตยเข้มข้น)	7-10 ใบ
น้ำเปล่า (สำหรับคั้นน้ำใบเตย)	50 กรัม
สารส้ม	

วิธีทำ

1. ซาวข้าวเหนียวกับน้ำ 3 รอบ เทน้ำออก แล้วเติมน้ำจนท่วม
2. นำสารส้มลงไปแกว่งประมาณ 3-4 นาที แล้วล้างจนน้ำซาวข้าวใส แช่น้ำเปล่าผสมน้ำใบเตยเข้มข้นไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง
3. เทข้าวเหนียวที่แช่ใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
4. ใส่ข้าวเหนียวในผ้าขาวบางที่ชุบน้ำไว้ นำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 30 นาที หรือจนสุก
5. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำมันถั่วเหลือง คนให้น้ำตาลทรายละลาย ใส่ใบเตย ยกขึ้นตั้งไฟจนเดือด ยกลง
6. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกร้อนๆเทใส่ภาชนะ เทน้ำกะทิที่เตรียมไว้ลงคนให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้ประมาณ 20 นาที ใช้พายไม้คนข้าวเหนียวให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้อีก 10 นาทีเป็นอันเสร็จ

Makro 25 jun leaflet .indd 34 6/25/2564 BE 15:50

ข้าวเหนียวมูนสีเหลือง

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	250	กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับแช่ข้าว)	500	กรัม
ผงขมิ้น	1	ช้อนโต๊ะ
กะทิ อัมพวา	150	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
ใบเตย	2	ใบ
เกลือ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	1	ช้อนโต๊ะ
สารส้ม		

วิธีทำ

1. ซาวข้าวเหนียวกับน้ำ 3 รอบ เทน้ำออก แล้วเติมน้ำจนท่วม
2. นำสารส้มลงไปแกว่งประมาณ 3-4 นาทีแล้วล้าง จนน้ำซาวข้าวใส ผสมน้ำเปล่ากับขมิ้นผงให้เข้ากัน ใส่ข้าวเหนียวลงแช่ไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง
3. เทข้าวเหนียวที่แช่ใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
4. ใส่ข้าวเหนียวในผ้าขาวบางที่ชุบน้ำไว้ นำไปนึ่ง ในน้ำเดือดประมาณ 30 นาที หรือจนสุก
5. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำมันถั่วเหลือง คนให้น้ำตาลทรายละลาย ใส่ใบเตย ยกขึ้นตั้งไฟ จนเดือด ยกลง
6. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกร้อนๆเทใส่ภาชนะ เทน้ำกะทิ ที่เตรียมไว้ลงคนให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้ประมาณ 20 นาที ใช้พายไม้คนข้าวเหนียวให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้อีก 10 นาที เป็นอันเสร็จ

ข้าวเหนียวมูนสีม่วง

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	250	กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับแช่ข้าว)	500	กรัม
ดอกอัญชันแห้ง	10	กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับต้มน้ำดอกอัญชัน)	50	กรัม
กะทิ อัมพวา	150	กรัม
ใบเตย	2	ใบ
น้ำตาลทราย	110	กรัม
เกลือป่น	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	1	ช้อนโต๊ะ
สารส้ม		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้พอร้อน ใส่ดอกอัญชันลงไป รอจนเดือด แล้วกรองใช้เฉพาะน้ำ พักไว้
2. ซาวข้าวเหนียวกับน้ำ 3 รอบ เทน้ำออก แล้วเติมน้ำจนท่วม
3. นำสารส้มลงไปแกว่งประมาณ 3-4 นาที แล้วล้างจนน้ำซาวข้าวใส แช่น้ำเปล่าผสมน้ำอัญชัน ไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง
4. เทข้าวเหนียวที่แช่ใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
5. ใส่ข้าวเหนียวในผ้าขาวบางที่ชุบน้ำไว้ นำไปนึ่ง ในน้ำเดือดประมาณ 30 นาที หรือจนสุก
6. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำมันถั่วเหลือง คนให้น้ำตาลทรายละลาย ใส่ใบเตย ยกขึ้นตั้งไฟ จนเดือด ยกลง
7. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกร้อนๆเทใส่ภาชนะ เทน้ำกะทิ ที่เตรียมไว้ลงคนให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้ประมาณ 20 นาที ใช้พายไม้คนข้าวเหนียวให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้ อีก 10 นาทีเป็นอันเสร็จ

ข้าวเหนียวหน้ากระฉีก
ราคาแนะนำขาย 20 บาท
ต้นทุน* 5.01 บาท
(25.06%)
กำไรขั้นต้น 14.99 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

หน้ากระฉีก

มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น	150 กรัม
น้ำตาลปี๊บ	100 กรัม
น้ำเปล่า	15 กรัม
เกลือ	1/4 ช้อนชา
งาขาวคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาลปี๊บในกระทะทองเหลือง เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย เคี่ยวด้วยไฟปานกลางจนน้ำตาลปี๊บละลาย
2. ใส่มะพร้าวทึนทึกขูดและเกลือลงกวนให้เข้ากัน จนมะพร้าวมีสีเข้มจึงใส่งาขาวคั่ว ตักใส่ถ้วยพักไว้
3. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน

หน้ากุ้ง

ส่วนผสมสามเกลอ

รากผักชีหั่นหยาบ	20 กรัม
กระเทียม	30 กรัม
พริกไทย	5 กรัม

ส่วนผสมหน้ากุ้ง

กุ้งแชบ๊วย	100 กรัม
มะพร้าวขูดขาว	100 กรัม
เกลือ	1/4 ช้อนชา
สามเกลอ	10 กรัม
มันกุ้งเสวย	15 กรัม
ซอสปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	30 กรัม
ใบมะกรูดซอย	1/4 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	2 ช้อนโต๊ะ
สีผสมอาหาร สีส้ม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมสามเกลอเข้าด้วยกัน พักไว้
2. สับเนื้อกุ้งให้ละเอียดผสมกับมะพร้าวที่ผสมสีผสมอาหารสีส้ม
3. นำสามเกลอมาผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่มันกุ้งเสวย ซอสปรุงรส ผัดพอเข้ากัน ใส่ส่วนผสมของกุ้งและมะพร้าวที่เตรียมไว้ลงผัดพอสุก
4. ปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ ใส่ใบมะกรูด ผัดต่อจนแห้ง
5. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน

ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง
ราคาแนะนำขาย 20 บาท
ต้นทุน* 11.25 บาท
(56.23%)
กำไรขั้นต้น 8.75 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

Makro 25 jun leaflet .indd 36 6/25/2564 BE 15:50

รายการอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับเมนูข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ

รายการอุปกรณ์

รหัสสินค้า	รายละเอียด
127592	เอโร่ ชุดหม้อซึ้งนึ่ง 3 ชั้น พร้อมฝาแก้ว ขนาด 36 ซม.
831459	เอโร่ ผ้าขาวบาง ขนาด 110×90 ซม.
206497	ซีกัล มีดเชฟ โปร ขนาด 8 นิ้ว
116406	เขียงขนาดใหญ่ ขนาด 24.5×40.5×1.5 ซม. รุ่น CB219
180164	จรวด ชามผสมแป้ง ขนาด 30 ซม.
823430	จรวด ชามผสมแป้ง ขนาด 18 ซม.
104242	ซีกัล กระทะด้าม กลาดิเอเตอร์ โฟร์ดีเอ็กซ์ ขนาด 30 ซม.
103302	ตราจรวด ตะหลิวสเตนเลสกลาง ด้ามไม้
161595	เอโร่ หม้อหุงต้ม ขนาด 22 ซม.
841029	เอโร่ ทัพพีจีนใหญ่
172610	ไม้พาย นกนางนวล
863500	กระชอน V-SERIES 22 ซม.
120729	ครกหิน 8 นิ้ว พร้อมสาก
680433	ชุดถ้วยตวงพลาสติก รุ่น SJS-008
680394	ชุดช้อนตวงสเตนเลส รุ่น SJS-005
215823	ซันฟอร์ด เครื่องชั่งดิจิตอล จานสเตนเลส 5 กิโลกรัม รุ่น FEH5000
217349	เอโร่ กล่องเบเกอรี่ รุ่น PR-07×100 กล่อง
856990	เอโร่ ถุงหูหิ้วรีไซเคิล สีเขียว ขนาด 12×20 นิ้ว 1 กิโลกรัม
169165	ARO ชุดช้อนส้อมยาว PS ใส 100 ชิ้น 50 คู่
858729	ถุงซิปใส่ใส่ซอส 8×12 ซม. 1×400

รายการวัตถุดิบ

รหัสสินค้า	รายละเอียด
845340	**อัมพวา กะทิ 100%**
40651	เอโร่ ข้าวเหนียวขาวเขี้ยวงู 5 กิโลกรัม
230449	มิตรผล น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ 1 กิโลกรัม
668317	เอโร่ เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน 5 กิโลกรัม
804305	น้ำมันถั่วเหลือง ทับทิม 1 ลิตร
231094	มิตรผล น้ำตาลอ้อยผสมน้ำตาลมะพร้าว 1 กิโลกรัม
152706	ดอกอัญชัน 50 กรัม
174124	ขมิ้นผง 250 กรัม
228287	พันท้าย มันกุ้งเสวย 200 กรัม
830335	งาขาว 500 กรัม
826817	ผักชี 300 กรัม
831032	กระเทียม แกะกลีบเล็ก 1 กิโลกรัม
175469	พริกไทยขาว 250 กรัม
122108	ใบมะกรูด เด็ดก้าน 50 กรัม
823096	ไข่เป็ด
198368	เอโร่ ไข่ไก่ เบอร์ 2
	กุ้งขาวไซส์ 41-45 ตัว/กิโลกรัม
	มะพร้าวขูดขาว
	มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น
	ใบเตย

Makro 25 jun leaflet .indd 38 6/25/2564 BE 15:50

ชาบูเสียบไม้

ชาบูเสียบไม้

เนื้ออกไก่นุ่มพร้อมปรุง CP	40	กรัม
แฮมเบคอนสไลซ์ ซูเปอร์เชฟ	2	ชิ้น
ไส้กรอกรมควัน ซูเปอร์เชฟ	1	ชิ้น
ไส้กรอกค็อกเทลไก่รมควัน ซูเปอร์เชฟ	3	ชิ้น
โบโลน่า ซูเปอร์เชฟ	3	แผ่น
โบโลน่าพริก ซูเปอร์เชฟ	3	แผ่น
ซูเปอร์เชฟ แฮมหมู ซูเปอร์เชฟ	$\frac{1}{4}$	ชิ้น
เต้าหู้ไข่ไก่ CP	$\frac{1}{2}$	หลอด
หมูนุ่มปรุงรสแช่แข็ง ซูเปอร์เชฟ	40	กรัม
หมูนุ่มปรุงรสน้ำมันงาแช่แข็ง ซูเปอร์เชฟ	40	กรัม
หมูนุ่มปรุงรสพริกไทยดำแช่แข็ง ซูเปอร์เชฟ	40	กรัม
เต้าหู้ปลา	3	ชิ้น
ลูกชิ้น	3	ลูก
หมูยอ	2	ชิ้น
ปูอัด	2	ชิ้น
กุ้งสด	1	ตัว
ปลาหมึกแช่แข็ง	3	ชิ้น
บรอกโคลี	40	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	40	กรัม
แครอท	40	กรัม
ผักกาดขาว	30	กรัม
ผักบุ้ง	30	กรัม
เห็ดเข็มทอง	10	กรัม
เห็ดเข็มทองพันแฮมหมู	2	ชิ้น
เห็ดออรินจิ	30	กรัม
วุ้นเส้น	30	กรัม
บะหมี่	30	กรัม
เส้นแก้ว	30	กรัม

วิธีทำ เสียบทุกอย่างใส่ไม้ตามชอบ

ชาบูเสียบไม้ (5 ไม้)
ราคาแนะนำขาย
(ไม้ละ 10 บาท) 50 บาท
ต้นทุน* 27.95 บาท
(55.90%)
กำไรต่อเสิร์ฟ 22.05 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

น้ำซุปดำ

น้ำซุปปลาโอ	50	กรัม
เห็ดหอมแห้ง	10	กรัม
น้ำเปล่า	2	ลิตร
น้ำตาลกรวด	20	กรัม
หอมหัวใหญ่	50	กรัม
ขิงแก่	20	กรัม
ต้นหอม	20	กรัม
มิริน	40	กรัม

วิธีทำ ต้มน้ำให้เดือด ใส่ส่วนผสมทั้งหมด ลงในหม้อ เคี่ยวจนสุกดี ชิมรส แล้วกรองเอาแต่น้ำ ไปใช้ตามต้องการ

เนื้ออกไก่นุ่มพร้อมปรุง CP

Makro 25 jun leaflet .indd 39 6/25/2564 BE 15:51

น้ำจิ้มสุกี้

ซอสมะเขือเทศ	70	กรัม
ซอสพริก	270	กรัม
เต้าหู้ยี้	60	กรัม
น้ำมันหอย ตราเด็กสมบูรณ์	30	กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	25	กรัม
น้ำตาลทราย	40	กรัม
น้ำมันงา	10	กรัม
น้ำเปล่า	150	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
รากผักชี	20	กรัม
งาขาวคั่ว	20	กรัม
เกลือ	5	กรัม
พริกจินดาแดงสับ	20	กรัม
น้ำมะนาว (ตามชอบ)		

วิธีทำ

1. ใส่ส่วนผสมทุกอย่าง ยกเว้นงาขาวคั่ว และน้ำมะนาว ลงในโถปั่น แล้วปั่นให้เข้ากันดี
2. เทใส่ภาชนะ ใส่งาขาวคั่วและน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน นำไปรับประทานคู่กับชาบู

น้ำซุปใสเห็ดหอม

น้ำเปล่า	3	ลิตร
เกลือ	20	กรัม
โครงไก่	500	กรัม
น้ำตาลกรวด	20	กรัม
ผงปรุงรสไก่	20	กรัม
ซีอิ๊วขาว ตราเด็กสมบูรณ์	25	กรัม
กระเทียมจีน	40	กรัม
หอมหัวใหญ่	100	กรัม
พริกไทยป่น	10	กรัม
เห็ดหอมแห้ง	20	กรัม

วิธีทำ

1. เทน้ำลงในหม้อ ใส่โครงไก่ลงไป ตามด้วย กระเทียมจีน หอมหัวใหญ่ และเห็ดหอม เปิดแก๊ส ไฟแรง ต้มพอน้ำเดือด ลดไฟลง ตักฟองออก
2. ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลกรวด ผงปรุงรส ซีอิ๊วขาว และพริกไทย เคี่ยวสักพัก ชิมรสตามชอบ แล้วกรองเอาแต่น้ำไปใช้

น้ำจิ้มพอนสึ

โชยุหรือซอสถั่วเหลือง	100	กรัม
น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว	30	กรัม
มิริน	10	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
น้ำเลมอน	40	กรัม
น้ำซุปน้ำดำ	50	กรัม
ผงฮอนดาชิ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา

วิธีทำ ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงในภาชนะ คนให้เข้ากัน นำไปรับประทานคู่กับชาบู

Makro 25 jun leaflet .indd 40 6/25/2564 BE 15:51

รายการอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับเมนูชาบูเสียบไม้

รายการอุปกรณ์

รหัสสินค้า	รายละเอียด
161281	เอโร่ หม้อสตูว์ ทรงสูง ขนาด 30 ซม.
28210	ซีกัล หม้อก๋วยเตี๋ยว แวลู่ แม็กซ์ ขนาด 36 ซม.
	2 ช่อง 14 นิ้ว
106669	เฮ้าส์เวิร์ด เตาไฟฟ้า 1 หัว รุ่น HW-HP01
469495	เอ็น.ที. ตะกร้อลวกก๋วยเตี๋ยวด้ามไม้ขนาดใหญ่
841026	กระบวยสเตนเลส ARO 3 นิ้ว
926133	ที่คีบสเตนเลส รูปใบไม้ ขนาด 29 ซม.×2 ชิ้น
161599	เอโร่ หม้อแขก ขนาด 14 ซม.
161595	เอโร่ หม้อหุงต้ม ขนาด 22 ซม.
841029	เอโร่ ทัพพีจีนใหญ่
206497	ซีกัล มีดเชฟ โปร ขนาด 8 นิ้ว
116406	เขียงขนาดใหญ่ ขนาด 24.5×40.5×1.5 ซม. รุ่น CB219
850379	กรรไกรอเนกประสงค์ 8 นิ้ว
112547	ARO ถาดเหลี่ยม พร้อมตะแกรง ขนาด 50×35×
910065	2 ซม.
112093	ตราจระเข้ ถาดอะลูมิเนียม ขนาด 34×48 ซม.
824985	เอโร่ ไม้เสียบอาหาร ขนาด 6 นิ้ว 500 กรัม
818710	เฟสท์ ถ้วยกระดาษขาว ขนาด 850 มล.
680433	เฟสท์ ถ้วยกระดาษ ลายไก่ ขนาด 520 มล.
680394	ชุดถ้วยตวงพลาสติก รุ่น SJS-008
215823	ชุดช้อนตวงสเตนเลส รุ่น SJS-005
	ซันฟอร์ด เครื่องชั่งดิจิตอล จานสเตนเลส 5 กิโลกรัม
	รุ่น FEH5000

รายการวัตถุดิบ

รหัสสินค้า	รายละเอียด
813609	ซีพี เนื้ออกไก่นุ่มพร้อมปรุง
857344	ซูเปอร์เชฟ แฮมเบคอนสไลซ์ 500 กรัม
860159	ซูเปอร์เชฟ ไส้กรอกฮอทดอกไก่รมควัน 1,000 กรัม
860163	ซูเปอร์เชฟ ไส้กรอกค็อกเทลไก่รมควัน 1,000 กรัม
224343	ซูเปอร์เชฟ โบโลน่า 450 กรัม
224346	ซูเปอร์เชฟ โบโลน่าพริก 450 กรัม
224352	ซูเปอร์เชฟ แฮมหมู 500 กรัม
158572	ซีพี เต้าหู้ไข่ไก่ 120 กรัม
804985	ซูเปอร์เชฟ หมูนุ่มปรุงรสแช่แข็ง 1 กิโลกรัม
804984	ซูเปอร์เชฟ หมูนุ่มปรุงรสน้ำมันงาแช่แข็ง 1 กิโลกรัม
817013	ซูเปอร์เชฟ หมูนุ่มปรุงรสพริกไทยดำแช่แข็ง 1 กิโลกรัม
221687	โชกุน เต้าหู้ปลา 250 กรัม
807359	เอโร่ ลูกชิ้นหมูผสมไก่ 900 กรัม
47320	เอโร่ หมูยอ 90 กรัม
846983	เอโร่ เนื้อปูเทียมแช่แข็ง 1,000 กรัม
193966	เห็ดเข็มทอง 200 กรัม
815077	เห็ดนางรมหลวง 500 กรัม
185254	บะหมี่บางกอก บะหมี่เหลือง สูตรสีธรรมชาติ 1,000 กรัม
225269	เอโร่ เส้นแก้ว 1,000 กรัม
893291	มะนาวเหลือง (เลมอน)
830335	งาขาว
227491	หมึกกล้วยบั้งตาสับปะรดแช่แข็ง แพ็ค 1 กิโลกรัม
201605	เอโร่ วุ้นเส้น 40 กรัม
185254	บะหมี่บางกอก บะหมี่เหลือง สูตรสีธรรมชาติ 1,000 กรัม
175208	เซพแพ็ค เกลือทะเลป่น 1 กิโลกรัม
230458	น้ำตาลกรวด มิตรผล 500 กรัม
866116	aro ผงปรุงรสไก่ 850 กรัม
147344	เด็กสมบูรณ์ ซีอิ๊วขาว สูตร 1 1,000 มล.
202270	น้ำซุปปลาแห้ง ตรา เอโร่ 1 ลิตร
111116	เอโร่ เห็ดหอมกลาง 500 กรัม
167245	มิริน ตรา เอโร่
117474	เอโร่ ซอสมะเขือเทศ 1,000 กรัม
841489	เอโร่ ซอสพริกสูตรเผ็ดกลาง 1,000 กรัม
39546	อ๊วงโหว เต้าหู้ยี้แดง 2.8 กิโลกรัม
198584	เด็กสมบูรณ์ ซอสหอยเข้มข้น 800 กรัม
851142	น้ำตาลอ้อยธรรมชาติ ลิน 1 กิโลกรัม
825160	เอโร่ น้ำมันงา 150 มล.
820682	เซพแพ็ค น้ำส้มสายชูเทียม 700 มล.
	กระเทียมจีน/หัวหอมใหญ่/ต้นหอม/ผักชี
	ผักกาดขาว/ผักบุ้ง
	กุ้งสดไซส์ 41-45 ตัว/กิโลกรัม
	บล็อกโคลี่/ข้าวโพดอ่อน/แครอท
	โครงไก่
	พริกขี้หนูแดง

ดู VDO การทำเมนู
ชาบูเสียบไม้

Makro 25 jun leaflet .indd 41 6/25/2564 BE 15:51

ข้าวหน้า
กุ้งชุบแป้งทอด
ข้าวด้งเดลิเวอรี่
ข้าวหน้าหมูผัดกิมจิ

ข้าวหน้าหมูผัดกิมจิ

ข้าวญี่ปุ่น ARO หุงสุก	180	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	20	มิลลิลิตร
หมูสามชั้นสไลซ์บาง เกรดชาบู 1.5 มม. ARO	80	กรัม
หอมหัวใหญ่	40	กรัม
แครอท	10	กรัม
กิมจิผักกาดขาว	60	กรัม
ซอสยากินิขุ ARO	40	มิลลิลิตร
ต้นหอมซอย	2	กรัม
งาขาวคั่ว	0.5	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง

วิธีทำ

1. ผัดกิมจิกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม ใส่หอมหัวใหญ่ แครอท และหมูสไลซ์ลงผัดให้สุก
2. ใส่ซอสยากินิขุลงผัดให้เข้ากัน ตักข้าวใส่ชาม วางหมู ตามด้วยผัดกิมจิลงบนข้าว ตอกไข่ออนเซ็นลงตรงกลาง
3. โรยงาขาวและต้นหอมซอยให้ทั่ว

ข้าวหน้าหมูผัดกิมจิ

ราคาแนะนำขาย 79 บาท
ต้นทุน* 26.47 บาท
(33.51%)
กำไรขั้นต้น 52.53 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ข้าวหน้ากุ้งชุบแป้งทอด

ราคาแนะนำขาย 129 บาท
ต้นทุน* 70.95 บาท
(55%)
กำไรขั้นต้น 58.05 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ข้าวหน้า กุ้งชุบแป้งทอด

ข้าวญี่ปุ่น ARO หุงสุก	180	กรัม
กุ้งชุบแป้งทั้งตัว Qfresh	3	ชิ้น
กะหล่ำปลีซอย	40	กรัม
ซอสทงคัตสึ ARO	20	มิลลิลิตร
ไข่ม้วนญี่ปุ่น ARO	20	กรัม
ขิงดองเส้นสีแดง	5	กรัม
ต้นหอม	2	กรัม
งาขาวคั่ว	0.5	กรัม
น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม (สำหรับทอด)		

วิธีทำ

1. ทอดกุ้งชุบเกล็ดขนมปังในน้ำมันท่วม นาน 1 นาที 30 วินาที ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ตักข้าวใส่ชาม วางกะหล่ำปลีลงบนข้าว
3. วางกุ้งทอดลงบนกะหล่ำปลี ราดด้วยซอสทงคัตสึ ตกแต่งด้วยไข่หวาน ขิงดอง โรยงาขาวและต้นหอมซอยให้ทั่ว

กุ้งชุบแป้งทั้งตัว Qfresh

Makro 25 jun leaflet .indd 43 6/25/2564 BE 15:51

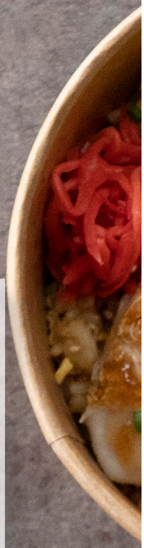
ข้าวผัดกระเทียม
หน้าปลากะพงซอสมะขาม
ราคาแนะนำขาย 129 บาท
ต้นทุน* 72.62 บาท
(56.29%)
กำไรขั้นต้น 56.38 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ข้าวผัดกระเทียม หน้าปลากะพงซอสมะขาม

ข้าวญี่ปุ่น ARO หุงสุก	180	กรัม
ปลากะพงหมักซอสมะขาม Qfresh	1	ชิ้น
น้ำมันถั่วเหลือง ตราทับทิม	20	มิลลิลิตร
กระเทียมจีนแกะกลีบใหญ่	10	กรัม
แครอท	15	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำซุปปลาแห้ง ARO	15	มิลลิลิตร
ไข่ม้วนญี่ปุ่น ARO	20	กรัม
ต้นหอม	2	กรัม
ขิงดองเส้นสีแดง	5	กรัม
งาขาวคั่ว	0.5	กรัม
ต้นหอมญี่ปุ่น	5	กรัม
สาหร่ายโนริตัดเป็นเส้น	0.5	กรัม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียมและแครอทลงไป ผัดพอให้กระเทียมเริ่มเหลือง
2 ใส่ข้าวลงไปผัดให้เข้ากัน ตามด้วยไข่ไก่ ปรุงรสด้วยน้ำซุปปลาแห้ง ตักใส่ชาม พักไว้
4 ย่างปลากะพงในกระทะให้สุก ราดซอสมะขามลงไปให้ซอสเคลือบชิ้นปลา แล้ววางลงบนข้าว
5 ตกแต่งด้วยไข่หวาน ขิงดองเส้นสีแดง ต้นหอมญี่ปุ่น และสาหร่ายโนริ
7 โรยงาขาวและต้นหอมซอยให้ทั่ว



ข้าวหน้าปลาแซลมอน ซอสเทริยากิ

ข้าวญี่ปุ่น ARO หุงสุก	180	กรัม
ซอสเทริยากิ ARO	15	กรัม
สาหร่ายโนริตัดเป็นเส้น	0.5	กรัม
แซลมอนเทริยากิ Qfresh	1	ชิ้น
ต้นหอมญี่ปุ่นหั่นเส้น	10	กรัม
ยำสาหร่ายวากาเมะ ARO	20	กรัม
ไข่ม้วนญี่ปุ่น ARO	20	กรัม
ขิงดองเส้นสีแดง	5	กรัม
งาขาวคั่ว	0.5	กรัม

วิธีทำ

1 ย่างปลาแซลมอนในกระทะให้สุก เคลือบด้วยซอสเทริยากิให้ทั่วทั้งชิ้น พักไว้
2 ตักข้าวใส่ชาม โรยสาหร่ายโนริให้ทั่ว วางปลาแซมอนย่างลงไป
3 ตกแต่งด้วยไข่หวาน ยำสาหร่ายวากาเมะ ขิงดอง ต้นหอมญี่ปุ่น โรยงาขาวให้ทั่ว

ข้าวหน้า
ปลาแซลมอนเทริยากิ
ราคาแนะนำขาย 99 บาท
ต้นทุน* 65.26 บาท
(65.92%)
กำไรขั้นต้น 33.74 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

Makro 25 jun leaflet .indd 44 6/25/2564 BE 15:51

ข้าวผัดกระเทียม
หน้าปลากะพงซอสมะขาม
ข้าวหน้าปลาแซลมอน
ซอสเทริยากิ
ดู VDO การทำเมนู
ข้าวด้งเดลิเวอรี่

รายการอุปกรณ์และวัตถุดิบ สำหรับเมนูข้าวดีลิเวอรี่

ข้าวหน้า
ปลากะพงพริกไทยดำ

ข้าวหน้า
ปลากะพงพริกไทยดำ
ราคาแนะนำขาย 129 บาท
ต้นทุน* 65.52 บาท
(50.79%)
กำไรขั้นต้น 63.48 บาท
*ไม่รวมบรรจุภัณฑ์

ข้าวหน้า ปลากะพงพริกไทยดำ

ข้าวญี่ปุ่น ARO หุงสุก	180	กรัม
สาหร่ายโนริตัดเป็นเส้น	0.5	กรัม
ปลากะพงพริกไทยดำ Qfresh	1	ชิ้น
พริกหยวกแดง	10	กรัม
พริกหยวกเขียว	10	กรัม
ไข่ม้วนญี่ปุ่น ARO	20	กรัม
ต้นหอมซอย	2	กรัม
งาขาวคั่ว	0.5	กรัม
ซอสโชยุ ARO	15	มิลลิลิตร
วาซาบิแช่แข็ง ARO	2	กรัม
น้ำมันปาล์ม ตราทับทิม (สำหรับทอด)		

วิธีทำ

1. ย่างปลากะพงในกระทะให้สุก
2. ตักข้าวใส่ชาม โรยสาหร่ายโนริให้ทั่วข้าว
3. ทอดพริกหวานสีแดง สีเขียวในน้ำมัน นาน 45 วินาที
4. วางปลากะพงลงบนข้าว ตกแต่งด้วยไข่หวาน พริกหวานสีแดง สีเขียว โรยงาขาวและต้นหอมซอยให้ทั่ว เสิร์ฟพร้อมโชยุ วาซาบิ

รายการอุปกรณ์

รหัสสินค้า	รายละเอียด
106669	เฮ้าส์เวิร์ด เตาไฟฟ้า 1 หัว รุ่น HW-HP01
823316	ซีกัล กระทะด้าม กลาดิเอเตอร์ โฟร์ดีเอ็กซ์ ขนาด 24 ซม.
829022	ซีกัล ตะหลิว รุ่น NEW ENJOY
818994	ชาร์ป หม้อหุงข้าว ขนาด 5 ลิตร รุ่น KSH-D55
142186	เอโร่ ทัพพีเมลามีน
206497	ซีกัล มีดเชฟ โปร ขนาด 8 นิ้ว
116406	เขียงขนาดใหญ่ ขนาด 24.5X40.5X1.5 ซม. รุ่น
910065	CB219
116924	ตราจระเข้ ถาดอะลูมิเนียม ขนาด 34X48 ซม.
839785	เอโร่ ที่คีบอาหารไวนิล 16 นิ้ว
680433	ป๊อปล็อค กล่องถนอมอาหาร ความจุ 2200 มล.
680394	ชุดถ้วยตวงพลาสติก รุ่น SJS-008
215823	ชุดช้อนตวงสเตนเลส รุ่น SJS-005
861574	เครื่องชั่งดิจิตอล 5 กิโลกรัม FEH5000 จานสเตนเลส
847584	เอโร่ ถ้วยกระดาษคราฟท์ ขนาด 700 มล.
	เอโร่ ชุดช้อนส้อม กระดาษเช็ดปาก ไม้จิ้มฟัน สีดำ

รายการวัตถุดิบ

รหัสสินค้า	รายละเอียด
869355	คิวเฟรช กุ้งชุบแป้งทั้งตัวแช่เยือกแข็ง
894096	คิวเฟรช เนื้อปลาแซลมอนสไลซ์ติดหนังแช่แข็ง
892180	คิวเฟรช ปลากะพงหมักซอสปรุงรสพริกไทยดำแช่แข็ง
892177	คิวเฟรช เนื้อปลากะพงสไลซ์ติดหนังแช่แข็งซอสมะขาม
105877	เอโร่ สามชั้นหมูสไลซ์แช่แข็ง
160301	ยำสาหร่ายวากาเมะ ARO
821483	ไข่ม้วนญี่ปุ่น Aro
114672	วาซาบิแช่แข็ง Aro
830335	งาขาว
835064	ขิงดองเส้นสีแดง
830335	งาขาว
800580	ข้าวญี่ปุ่น ซาซานิชิกิ เอโร่ 5 กิโลกรัม
168468	ซอสเทริยากิ ตราเอโร่ 1 ลิตร
167433	ซอสทงคัตสึ ตราเอโร่ 1 ลิตร
166809	ซอสโชยุ ตราเอโร่ 1 ลิตร
202270	น้ำซุปปลาแห้ง เข้มข้น ตรา เอโร่ 1 ลิตร
891681	ซอสยากินิขุ ตรา เอโร่ 1 ลิตร
177081	สาหร่ายวากาเมะ ตรา เอโร่ 100 กรัม
149696	ทาเบรสาหร่ายเส้น 100 กรัม
159224	น้ำมันปาล์ม ทับทิม 1 ลิตร
804305	น้ำมันถั่วเหลือง ทับทิม 1 ลิตร

MHA
แม็คโคร โฮเรก้า อคาเดมี

สิทธิพิเศษ เฉพาะสมาชิก
แม็คโคร โฮเรก้า อคาเดมี

ฟรี 4 ต่อ

1. *เรียนคอร์สออนไลน์ฟรี*
ความรู้การทำธุรกิจร้านอาหารครบวงจร

2. *อบรมสัมนา และเวิร์คช็อป*
จากกูรู และเชฟชื่อดัง

3. *อัพเดทสูตรอาหารเพิ่มกำไรธุรกิจ*
โดยเชฟมืออาชีพ

4. *สิทธิพิเศษเฉพาะคุณ*
และอื่นๆ อีกมากมาย

สมัครฟรี เฉพาะสมาชิก แม็คโครเท่านั้น

ข้อมูลเพิ่มเติมที่
www.makrohorecaacademy.com

สแกน QR Code

เพื่อดูคลิปวีดีโอ
สมัครสมาชิกแม็คโคร
โฮเรก้า อคาเดมี ฟรี 4 ต่อ!

Makro 25 jun leaflet .indd 47 6/25/2564 BE 15:51

แม็คโคร โฮเรก้า อคาเดมี
ให้ความรู้ธุรกิจอาหารแบบออนไลน์ ผ่าน 6 ช่องทาง

YouTube
MakroHoReCaAcademy

Facebook
แม็คโคร โฮเรก้า อคาเดมี

Website
www.makrohorecaacademy.com

Twitter
makrohorecaacademy

Instagram
makrohorecaacademy

LINE
@makro-mha

สมัครเลย
www.makrohorecaacademy.com