

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN BẮC

MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.

- Cơm: phù hợp với nhu cầu định mức từng người (2 lưng bát con cơm: 450 kcal/ 2 nửa bát con cơm: 360 kcal)
- Quả tươi:

Sườn kho cà chua – 1329 Kcal

- Sườn (không tính xương): 450g
- Cà chua: 100g
- Bột chiên gà giòn, hành khô, tỏi xay, hành lá, rau mùi (vừa đủ)
- Dầu để xào: 10g
- Dầu ăn để rán sườn: 80g
- Gia vị (hạt nêm, muối, đường, mì chính, nước mắm): vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Sườn cắt miếng dài 2cm
 - + Cà chua bổ múi cau, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Tẩm sườn qua bột chiên giòn, rán chín vàng, vớt ra đĩa để ráo dầu.
 - + Phi thơm hành khô xay và tỏi xay, sau đó cho cà chua vào xào mềm rồi cho sườn vào đảo đều, thêm nước nóng ngập sườn, nêm gia vị rồi kho với lửa nhỏ đến khi mềm và ngấm vị, thêm hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt bếp là xong món ngon.



củ đậu cà rốt xào trứng – 455 Kcal

- Trứng gà 100g
- Củ đậu 300g
- Cà rốt 60g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay: vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Củ đậu, cà rốt thái sợi nhỏ, chần qua nước sôi cho mềm, sau đó vớt ra để ráo
 - + trứng gà đập ra bát, cho hạt nêm vào hòa tan, cho hành lá, rau mùi thái nhỏ vào khuấy đều
 - + Hòa tan mì chính, hạt nêm với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô sau đó cho củ đậu cà rốt vào xào, nêm mì chính, hạt nêm vừa ăn, gạt củ đậu và cà rốt sang 1 bên
 - + Cho trứng vào đảo đến khi khô mặt thì trộn cà rốt và củ đậu với trứng, thêm hành lá, rau mùi thái nhỏ vào, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



canh bí xanh nấu tôm – 449 Kcal

- Tôm đồng bóc vỏ băm nhỏ 100g
- Bí xanh 350g
- Hành lá, rau mùi, hành khô xay vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt hạt lựu hoặc băm nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + bí xanh bổ làm sáu, bỏ ruột, cắt miếng dày 0.5cm, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành khô, cho tôm vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho bí xanh vào, nêm hạt nêm, muối, mì chính, khuấy đều.
 - + Khi canh sôi lại, bí xanh vừa chín tới, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

