

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:

Tôm rim hành lá – 936 Kcal

- Tôm bóc vỏ 400g
- Hành lá, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm ướp gia vị (hạt nêm, muối, đường), để ngấm
 - + Hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho tôm vào xào săn, thêm 500ml nước sôi, kho lửa vừa
 - + Khi tôm chín mềm và nước cạn $\frac{1}{2}$, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa, cho sốt mayonnaise vào trộn đều. vậy là món ngon đã hoàn thành



Rau muống xào đậu phụ - 549 Kcal

- Đậu phụ rán 100g
- Rau muống 350g
- Tỏi xay, gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Đậu phụ rán cắt sợi dài 3cm, dày khoảng 0.5 cm
 - + Rau muống cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh, để ráo.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi say với dầu ăn, cho rau muống vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau mềm thì cho đậu phụ vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh rau ngót mướp nấu cua – 408 Kcal

- Thịt cua đồng xay: 50 gam
- Rau ngót: 300g
- Mướp: 150g
- Hành khô: 5g
- Dầu ăn: 20g
- Nước: 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua.
 - + Rau ngót vò sơ cho mềm rồi thái nhỏ, mướp bổ dọc rồi cắt chéo hoặc thái lát vừa ăn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô rồi cho 2 lít nước cua vào đun lửa nhỏ, khi gạch cua nổi lên, vớt gạch cua để riêng, cho mướp, rau ngót và gia vị vào khuấy đều, khi canh sôi lại, nêm gia vị vừa ăn thì tắt lửa. vậy là món canh ngon đã hoàn thành
 - + Khi chia canh, chia đều rau, nước canh và phần gạch cua cho từng bát.

