

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:

Cá thu kho dưa cà chua – 1103 Kcal

- Cá thu không xương 400g
- Dưa 100g
- Cà chua 100g
- Bột chiên gà giòn, hành khô vừa đủ
- Dầu ăn để xào 10g
- Dầu ăn để rán cá 70g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cá thu cắt miếng khoảng 3cm, tẩm bột chiên giòn
 - + Dưa bỏ làm 6, bỏ lõi, cắt miếng mỏng 0.5cm
 - + cà chua bỏ cau làm sáu
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun nóng dầu ăn, cho cá thu tẩm bột vào rán chín vàng, gấp ra để ráo dầu
 - + Phi thơm hành khô xay, cho dưa và cà chua vào xào mềm, cho cá thu vào, cho thêm nước sôi ngập cá, rim lửa nhỏ đến khi còn $\frac{1}{2}$ lượng nước, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải chip cà chua xào đậu phụ - 488 Kcal

- Đậu phụ rán 100g
- Cải chip 400g
- Cà chua 100g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Đậu phụ cắt sợi, chiên vàng.
 - + Cải chip cắt khúc 2cm, để riêng cọng, lá chần nước sôi, vớt ra để ráo
 - + cà chua bỏ sáu, bỏ vỏ, cắt nhỏ
 - + Hòa tan gia vị với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành, tỏi xay, cho cải chip và cà chua vào xào, nêm gia vị, đảo đều cho ngấm
 - + Xào vừa chín cho đậu phụ chiên vào trộn đều tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



canh rau dền khoai lang nấu thịt – 817 Kcal

- Thịt lợn xay 100g
- Rau dền 300g
- Khoai lang 100g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Rau dền cắt khúc 2cm. khoai lang cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai lang vào nấu chín mềm
 - + Phi thơm hành khô, xào chín thịt xay rồi đổ qua nồi nước canh, khi canh sôi lại cho rau dền vào, nêm gia vị (muối, hạt nêm) vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

