

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 4 người trưởng thành.

- Cơm: phù hợp với nhu cầu định mức từng người (1 lưng bát con cơm: 225 kcal/ 2 nửa bát con cơm: 360 kcal)
- Quả tươi:

Thịt gà kho khoai môn – 410 Kcal

- Thịt gà má đùi không xương 160g
- Khoai môn 45g
- Gừng 6g
- Dầu ăn 20g
- Gia vị (hạt nêm, muối, đường, nước mắm, kẹo đắng) vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Gừng cắt lát, đập dập
 - + Thịt gà cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và gừng, để 30 phút cho ngấm
 - + khoai môn bỏ tư hoặc bỏ làm sáu rồi cắt khối dày 2cm, chiên sơ cho cứng mặt, để ráo dầu.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + cho dầu vào đun nóng, cho thịt vào đảo đều cho săn lại, thêm nước nóng ngập thịt, kho lửa vừa
 - + khi nước cạn $\frac{1}{4}$ thì gạt thịt qua một bên rồi cho khoai vào đảo nhẹ, tiếp tục kho đến khi gà và khoai chín mềm, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



Củ đậu nấm rơm xào tôm – 209.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Củ đậu 120g
- Nấm rơm 40g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt đôi hoặc xay nhỏ, ướp với gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Củ đậu bào sợi, chần sơ, để ráo. Nấm rơm cắt lát mỏng. hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho tôm vào xào chín, đổ ra để riêng
 - + Cho củ đậu và nấm rơm vào xào chín, thêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), đảo đều để rau ngấm gia vị, cho tôm vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



canh mồng tơi nấu ngao – 118.8 Kcal

- Thịt ngao 20g
- Rau mồng tơi 144g
- Hành khô vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ Rau mồng tơi cắt khúc 2cm, ngao luộc vừa chín, gỡ lấy thịt, nước luộc ngao để lắng, lấy nước trong, cho thêm nước lạnh lấy đủ 2 lít
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ Đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành khô xay, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho rau mồng tơi và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại nêm nếm gia vị vừa ăn, tắt lửa
+ Vậy là món canh ngon đã hoàn thành

