

## 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:

#### Cá thu kho dưa cà chua – 441.2 Kcal

- Cá thu không xương 160g
- Dưa 4g
- Cà chua 40g
- Bột chiên gà giòn, hành khô vừa đủ
- Dầu ăn để xào 4g
- Dầu ăn để rán cá 28g
- 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, gắp 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 ½ lượng nước, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



### Cải chip cà chua xào đậu phụ - 195.2 Kcal

- Đậu phụ rán 16g
- Cải chip 160g
- Cà chua 40g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 10g
- 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 – 326.8 Kcal

- Thịt lợn xay 40g
- Rau dền 120g
- Khoai lang 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- 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

