

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 bò kho dưa muối – 379.2 Kcal

- Thịt bò xay 200g
- Dưa muối 40g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 5g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Ướp thịt bò xay với hành khô xay và gia vị (hạt nêm, muối, mì chính, đường, nước tương), đảo đều để ngấm
 - + Dưa muối cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi xay, cho dưa muối vào xào sơ rồi cho thịt vào xào săn, thêm 50ml nước, kho lửa nhỏ đến khi thịt bò mềm, ngấm gia vị, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



su su cà rốt xào thịt gà – 205.6 Kcal

- Thịt gà lườn 400g
- Su su 120g
- Cà rốt 25g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà lườn cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị (nêm), để 30 phút cho ngấm
 - + Su su, cà rốt thái sợi mỏng, chần nước sôi, vớt ra để ráo
 - + Hành lá, rau mùi thái nhỏ
 - + hòa tan hạt nêm, mì chính với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt gà vào xào săn, cho su su, cà rốt vào xào chung
 - + Nêm hạt nêm, mì chính, đảo cho rau ngấm đều gia vị, khi rau vừa chín, thêm hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



canh dọc mùng giá đỗ nấu cua – 146.8 Kcal

- Thịt cua đồng xay 20g
- Dọc mùng 120g
- Giá đỗ 60g
- Hành khô, hành lá vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
 - + dọc mùng tước vỏ, cắt lát chéo 0,3cm, cà chua bỏ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Nước cua đun nhỏ lửa cho riêu cua nổi lên, vớt ra để riêng
 - + Hành khô xay phi thơm, cho gạch cua (từ mai cua) và xào lên màu rồi đổ qua nồi nước canh.
 - + Khi sôi lại, cho dọc mùng vào, nêm gia vị, khuấy đều, cho hành lá vào tắt bếp. khi ăn cho riêu cua vào. Vậy là món canh ngon đã hoàn thành