

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:

Tôm xốt cà chua – 251.2 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Cà chua 40g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm ướp gia vị (hạt nêm, muối, đường, nước mắm), để 30 phút cho ngấm
 - + cà chua bổ múi cau
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành và tỏi xay, cho cà chua vào xào mềm, cho tôm vào đảo đều, cho thêm cốc 50ml nước. kho với lửa vừa đến khi tôm chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



rau muống xào thịt bò – 207.2 Kcal

- Thịt bò xay 100g
- Rau muống 160g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Xào nhanh chín tỏi, thịt bò xay ướp 1 phần tỏi xay và gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Rau muống cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh cho nguội, để ráo
 - + hòa tan hạt nêm, mì chính với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt bò vào xào nhanh chín tỏi, đổ ra để riêng
 - + Cho rau muống vào xào nêm hạt nêm, mì chính, rau chín tỏi đổ thịt vào trộn đều tắt bếp. 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 8g
- 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

