

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:

Trứng rán nấm thịt – 546 Kcal

- Trứng gà 120g
- Thịt lợn xay 100g
- Mộc nhĩ hành khô, hành lá, rau mùi vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mộc nhĩ ngâm nở, thái sợi. hành lá, rau mùi thái nhỏ
 - + trứng gà đập ra bát, nêm gia vị (hạt nêm), thêm hành lá, rau mùi, đánh tan đều
 - + thịt lợn xay nêm mì chính, nước mắm, hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt lợn xay vào xào chín, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



cải ngọt ngô non xào thịt bò – 170.4 Kcal

- Thịt bò (xay) 40g
- Cải ngọt 120g
- Ngô non 25g
- Hành khô xay 5g
- Dầu ăn 10g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò thái miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm.
 - + Cải ngọt cắt khúc 2cm, để riêng cọng và lá, ngô non cắt mỏng 0.3cm, chần riêng cọng, lá cải ngọt và ngô non qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - + Hòa tan gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào chín, đổ ra để riêng, cho cải ngọt và ngô non vào xào, nêm muối, hạt nêm, mì chính vừa ăn đảo đều cho rau ngấm gia vị, khi rau chín tới, cho thịt bò vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh bầu nấu ngao – 194 Kcal

- Thịt ngao 20g
- Bầu 160g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Bầu cắt lát mỏng 0.5cm, hành lá rau mùi thái nhỏ
 - + Ngao luộc vừa chín với 200ml nước, gỡ lấy thịt, nước luộc nga để lắng lấy nước trong, thêm nước lạnh cho đủ 2 lít nước canh
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước canh. Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho bầu vào nấu, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) vừa ăn. Khi canh sôi, bầu chín, cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp. vậy là món canh ngon đã hoàn thành

