

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:

Chả cá thịt kho cà chua – 671.6 Kcal

- Chả cá 200g
- Thịt lợn xay 60g
- Cà chua 40g
- Hành lá, hành khô, tỏi xay vừa đủ, dầu ăn để xào 10g
- Dầu ăn để rán chả cá 36g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Chả cá cắt thành miếng khoảng 2cm, rán sơ, để ráo dầu
 - + Cà chua bổ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt vào xào săn, cho tiếp cà chua vào xào mềm, thêm cốc 200ml nước
 - + Thêm gia vị, đảo đều cho chả cá vào kho lửa nhỏ cho ngấm gia vị. khi nước cạn ½ cho hành lá vào đảo đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



cải thảo xào tôm – 170.8 Kcal

- Tôm bóc bỏ 400g
- Cải thảo 144g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để ngấm
 - + Cải thảo cắt khúc 1cm, để riêng cọng và phần lá. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho tôm vào xào chín, đổ ra để riêng, cho cọng cải thảo vào xào mềm, cho tiếp lá vào, nêm hạt nêm, mì chính, muối vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt bếp.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



canh rau ngót ngô ngọt nấu thịt bò – 249.2 Kcal

- Thịt bò xay 400g
- Rau ngót 120g
- Ngô ngọt 25g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để 30 phút cho ngấm
 - + Rau ngót rửa sơ, thái nhỏ, ngô ngọt bào mỏng
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành khô, cho ngô ngọt, thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh
 - + canh sôi cho rau ngót vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) vừa ăn, khi canh sôi lại cho hành hoa, rau ngót vừa chín, tắt bếp, vậy là món canh ngon đã hoàn thành

