

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 6 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 ngô non – 331.2 Kcal

- Thịt bò xay 140g
- Ngô non 40g
- Tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp gia vị (hạt nêm, muối, nước tương) và 30ml nước, để ngấm
 - + ngô non cắt lát mỏng 0.5cm, chần sơ, vớt ra để ráo
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, cho ngô non và 1 cốc 100ml nước nóng vào
 - + Kho nhỏ lửa đến khi ngô, thịt mềm, nêm vị vừa ăn, tắt bếp, vậy là món ngon đã hoàn thành



dưa chuột xào mực – 142.8 Kcal

- Mực tươi làm sạch 40g
- Dưa chuột 120g
- Dứa 40g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Mực thái nhỏ ướp hạt nêm
 - + Dưa chuột bổ đôi, cắt lát 3cm, dứa bổ 6 bổ lõi cắt mỏng 0.5cm, cà chua bổ múi cau, hành lá rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho mực vào xào chín tới, đổ ra để riêng. Tiếp cho cà chua, dưa chuột và dứa vào xào, nêm hạt nêm, muối, mì chính vừa ăn
 - + Khi rau chín cho mực, hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt bếp, vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh bầu nấu ngao – 194 Kcal

- Thịt ngao 20g
- Bầu 120g
- 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 ngao 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

