

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:

Đậu rán thịt xay kho cà rốt – 522.4 Kcal

- Đậu phụ rán 80g
- Thịt lợn xay 200g
- Cà rốt 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Đậu phụ rán cắt miếng vuông 1.5cm, cà rốt bỏ xơ, cắt miếng dày 1 cm.
 - + Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, cho tiếp cà rốt xào sơ, thêm nước ngập nguyên liệu, thêm đậu phụ rồi thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, nước mắm, kẹo đắng) vừa ăn, kho lửa nhỏ đến khi đậu, thịt mềm, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Khoai tây hành tây xào thịt gà – 300 Kcal

- Thịt gà lườn 400g
- Khoai tây 120g
- Hành tây 400g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm
 - + Khoai tây bào sợi, chần sơ qua nước sôi, để ráo.
 - + Hành tây bổ múi cau, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt gà vào xào săn, cho khoai tây và hành tây vào xào, thêm gia vị (hạt nêm, mì chính), đảo đều, nêm vị vừa ăn
 - + Khi khoai tây chín, cho hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



canh dộc mùng giá đỗ nấu cua – 146.8 Kcal

- Thịt cua đồng xay 20g
- Dộc 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
 - + dộc mùng tước vỏ, cắt lát chéo 0,3cm, cà chua bổ 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 dộc 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