

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 rang thịt nấm hương – 363.2 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Thịt lợn 48g
- Nấm hương, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 16g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm ướp tỏi xay, hạt nêm, muối, đường để 30 phút cho ngấm
 - + Thịt lợn thái mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hành khô xay nước mắm
 - + Nấm hương ngâm nở, bỏ chân, thái sợi
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Xào săn thịt, nấm hương, cho tôm vào đảo đều cho tôm săn, thêm 1 cốc 100ml nước sôi
 - + Kho đến khi thịt và tôm chín mềm, nêm vị vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải chip cà chua xào đậu phụ - 195.2 Kcal

- Đậu phụ rán 40g
- Cải chip 160g
- Cà chua 40g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Đậu phụ cắt sợi, chiên vàng.
 - + Cải chip cắt khúc 2cm, để riêng cọng, lá chần nước sôi, vớt ra để ráo
 - + cà chua bổ sáu, bỏ vỏ, cắt nhỏ
 - + Hòa tan gia vị với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành, tỏi xay, cho cải chip và cà chua vào xào, nêm gia vị, đảo đều cho ngấm
 - + Xào vừa chín cho đậu phụ chiên vào trộn đều tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh rau đay mướp nấu cua – 148 Kcal

- Thịt cua đồng xay 20g
- Rau đay 144g
- Mướp 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn
- Nước 2 lít

Cách nấu

Bước 1: sơ chế

- + Cua xay với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
- + Rau đay thái nhỏ, mướp bổ dọc thái miếng chéo 0.3cm

Bước 2: tiến hành nấu

- + Phi thơm hành khô, cho 2 lít nước cua vào đun nhỏ lửa, khi riêu cua nổi lên vớt ra để riêng, cho rau đay và mướp vào, nêm gia vị, khuấy đều, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.
- + Khi chia canh, chia đều rau, nước canh và riêu cua cho từng bát.

