

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:

Thịt bò khoai lang xốt vang – 195.6 Kcal

- Thịt bò xay 140g
- Khoai lang 40g
- Cà chua 40g
- Hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp gia vị (hạt nêm, muối, nước tương, rượu vang đỏ) và 30ml nước, để 30 phút cho ngấm.
 - + Khoai lang cắt làm tư rồi cắt miếng dày 2cm, chiên sơ cho cứng mặt, cà chua bổ múi cau
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun nóng dầu ăn, cho cà chua vào xào mềm, thêm thịt bò vào xào săn, cho nước ngập thịt, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính)
 - + Cho khoai lang vào đảo đều, khi thịt bò và khoai lang chín mềm, nước cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải thảo xào đậu phụ - 203.6 Kcal

- Đậu phụ rán 400g
- Cải thảo 160g
- Hành khô, hành lá, rau mùi, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Gừng cắt lát mỏng, đập dập, hành tây bỏ múi cau rồi cắt đôi
 - + Thịt gà cắt miếng 2cm, ướp gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), để 30 phút cho ngấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun nóng dầu ăn, Xào săn thịt gà, thêm nước vào ngập thịt, kho đến khi nước cạn 1/3 thì cho hành tây vào, tiếp tục kho đến khi thịt chín và hành tây chín mềm, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh rau đay mướp nấu cua – 148 Kcal

- Thịt cua đồng xay 20g
- Rau đay 144g
- Mướp 400g
- 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.

