

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 gà kho hành tây – 414.8 Kcal

- Gà lọc xương 208g
- Hành tây 40g
- Gừng, 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, nước tương), để 30 phút cho ngấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun nóng dầu ăn, cho gà vào xào săn, thêm nước vào ngập thịt, kho đến khi 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



Củ đậu nấm rơm xào tôm – 209.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Củ đậu 120g
- Nấm rơm 40g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt đôi hoặc xay nhỏ, ướp với gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Củ đậu bào sợi, chần sơ, để ráo. Nấm rơm cắt lát mỏng. hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho tôm vào xào chín, đổ ra để riêng
 - + Cho củ đậu và nấm rơm vào xào chín, thêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), đảo đều để rau ngấm gia vị, cho tôm vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh khoai sọ nấu thịt bò – 320.4 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Khoai sọ 144g
- Hành lá rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Khoai sọ bỏ làm thư rồi cắt thành từng miếng nhỏ. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai sọ vào ninh chín mềm
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khuấy đều, nêm gia vị vừa ăn, cho hành lá và rau mùi vào, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành

