

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 lợn chưng mắm tép – 356.4 Kcal

- Thịt lợn xay 160g
- Mắm tép 20g
- Hành khô, tỏi xay, riềng xay, sả xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn xay ướp gia vị (muối, đường, mì chính, 1 ít rượu trắng) và 30ml nước, để ngấm
 - + Mắm tép hòa tan với 200ml nước nóng, lọc qua rây cho bớt sạn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Xào thơm hành khô, tỏi riềng, xả xay, cho thịt vào xào đến khi thịt chín, cho mắm tép vào, đun lửa nhỏ
 - + Khi thịt săn và ngấm gia vị, vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải xanh cà rốt xào mực – 184.8 Kcal

- Mực tươi làm sạch 40g
- Cải xanh 120g
- Cà rốt 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Mực tươi thái miếng mỏng, ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Cải xanh cắt khúc 2cm, để riêng cọng và lá. Cà rốt bào sợi 2cm, chần sơ cọng cải xanh và cà rốt qua nước sôi, vớt ra để ráo.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho mực vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + Cho cải xanh, cà rốt vào xào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), đảo đều, nêm gia vị vừa ăn, cho mực đã xào vào, trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh cải ngọt cà chua nấu thịt gà – 164.4 Kcal

- Thịt gà xay 40g
- Cải ngọt 120g
- Cà chua 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà xay ướp gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm
 - + Cải ngọt cắt khúc 2cm, cà chua bổ múi cau
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt gà vào xào chín, cho 2 lít nước vào đun sôi.
 - + Cho cải ngọt và cà chua vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khuấy đều, khi canh sôi lại và rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành