

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:* 2 nửa bát con/người
- *Quả tươi:* Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Chả cá thịt kho cà chua – 671.6 Kcal

- Chả cá 200g
- Thịt lợn xay 60g
- Cà chua 40g
- Hành lá, hành khô, tỏi xay vừa đủ, dầu ăn để xào 4g
- Dầu ăn để rán chả cả 36g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Chả cá cắt thành miếng khoảng 2cm, rán sơ, để ráo dầu
 - + Cà chua bổ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt vào xào săn, cho tiếp cà chua vào xào mềm, thêm cốc 200ml nước
 - + Thêm gia vị, đảo đều cho chả cá vào kho lửa nhỏ cho ngấm gia vị. khi nước cạn ½ cho hành lá vào đảo đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



rau muống xào thịt bò – 207.2 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Rau muống 160g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Xào nhanh chín tỏi, thịt bò xay ướp 1 phần tỏi xay và gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Rau muống cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh cho nguội, để ráo
 - + hòa tan hạt nêm, mì chính với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt bò vào xào nhanh chín tỏi, đổ ra để riêng
 - + Cho rau muống vào xào nêm hạt nêm, mì chính, rau chín tỏi đổ thịt vào trộn đều tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh bầu nấu ngao – 194 Kcal

- Thịt ngao 20g
- Bầu 160g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Bầu cắt lát mỏng 0.5cm, hành lá rau mùi thái nhỏ
 - + Ngao luộc vừa chín với 200ml nước, gỡ lấy thịt, nước luộc ngao để lắng lấy nước trong, thêm nước lạnh cho đủ 2 lít nước canh
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước canh. Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho bầu vào nấu, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) vừa ăn. Khi canh sôi, bầu chín, cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp. vậy là món canh ngon đã hoàn thành

