

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

Đậu rán thịt xay kho cà rốt – 522.4 Kcal

- Đậu phụ rán 80g
- Thịt lợn xay 200g
- Cà rốt 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Đậu phụ rán cắt miếng vuông 1.5cm, cà rốt bỏ xơ, cắt miếng dày 1 cm.*
 - + *Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, cho tiếp cà rốt xào sơ, thêm nước ngập nguyên liệu, thêm đậu phụ rồi thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, nước mắm, kẹo đắng) vừa ăn, kho lửa nhỏ đến khi đậu, thịt mềm, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành*



cải thảo xào tôm – 170.8 Kcal

- Tôm bóc bỏ 40g
- Cải thảo 144g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để ngấm
 - + Cải thảo cắt khúc 1cm, để riêng cọng và phần lá. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho tôm vào xào chín, đổ ra để riêng, cho cọng cải thảo vào xào mềm, cho tiếp lá vào, nêm hạt nêm, mì chính, muối vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt bếp.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



canh rau ngót ngô ngọt nấu thịt bò – 249.2 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Rau ngót 120g
- Ngô ngọt 18g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 0.2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để 30 phút cho ngấm
 - + Rau ngót rửa sơ, thái nhỏ, ngô ngọt bào mỏng
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành khô, cho ngô ngọt, thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh
 - + canh sôi cho rau ngót vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) vừa ăn, khi canh sôi lại cho hành hoa, rau ngót vừa chín, tắt bếp, vậy là món canh ngon đã hoàn thành

