

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

Trứng rán nấm thịt – 546 Kcal

- Trứng gà 120g
- Thịt lợn xay 100g
- Mộc nhĩ hành khô, hành lá, rau mùi vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *mộc nhĩ ngâm nở, thái sợi. hành lá, rau mùi thái nhỏ*
 - + *trứng gà đập ra bát, nêm gia vị (hạt nêm), thêm hành lá, rau mùi, đánh tan đều*
 - + *thịt lợn xay nêm mì chính, nước mắm, hạt nêm và 30ml nước, để ngấm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *Phi thơm hành khô, cho thịt lợn xay vào xào chín, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành*



su su cà rốt xào thịt gà – 205.6 Kcal

- Thịt gà lườn 40g
- Su su 120g
- Cà rốt 24g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà lườn cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị (nêm), để 30 phút cho ngấm
 - + Su su, cà rốt thái sợi mỏng, chần nước sôi, vớt ra để ráo
 - + Hành lá, rau mùi thái nhỏ
 - + hòa tan hạt nêm, mì chính với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt gà vào xào săn, cho su su, cà rốt vào xào chung
 - + Nêm hạt nêm, mì chính, đảo cho rau ngấm đều gia vị, khi rau vừa chín, thêm hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



canh mồng tơi nấu ngao – 118.8 Kcal

- Thịt ngao 20g
- Rau mồng tơi 144g
- Hành khô vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ Rau mồng tơi cắt khúc 2cm, ngao luộc vừa chín, gỡ lấy thịt, nước luộc ngao để lắng, lấy nước trong, cho thêm nước lạnh lấy đủ 2 lít
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ Đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành khô xay, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho rau mồng tơi và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại nêm nếm gia vị vừa ăn, tắt lửa
+ Vậy là món canh ngon đã hoàn thành

