

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

Cá thu kho dưa cà chua – 441.2 Kcal

- Cá thu không xương 160g
- Dưa 40g
- Cà chua 40g
- Bột chiên gà giòn, hành khô vừa đủ
- Dầu ăn để xào 4g
- Dầu ăn để rán cá 28g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cá thu cắt miếng khoảng 3cm, tẩm bột chiên giòn
 - + Dưa bỏ làm 6, bỏ lõi, cắt miếng mỏng 0.5cm
 - + cà chua bỏ cau làm sáu
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun nóng dầu ăn, cho cá thu tẩm bột vào rán chín vàng, gắp ra để ráo dầu
 - + Phi thơm hành khô xay, cho dưa và cà chua vào xào mềm, cho cá thu vào, cho thêm nước sôi ngập cá, rim lửa nhỏ đến khi còn ½ lượng nước, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



cải ngọt ngô non xào thịt bò – 170.4 Kcal

- Thịt bò (xay) 40g
- Cải ngọt 120g
- Ngô non 24g
- Hành khô xay 20g
- Dầu ăn 10g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò thái miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm.
 - + Cải ngọt cắt khúc 2cm, để riêng cọng và lá, ngô non cắt mỏng 0.3cm, chần riêng cọng, lá cải ngọt và ngô non qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - + Hòa tan gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào chín, đổ ra để riêng, cho cải ngọt và ngô non vào xào, nêm muối, hạt nêm, mì chính vừa ăn đảo đều cho rau ngấm gia vị, khi rau chín tới, cho thịt bò vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



canh giá đỗ ngô ngọt nấu thịt gà – 226 Kcal

- Thịt gà lườn 40g
- Giá đỗ 80g
- Ngô ngọt 40g
- Hành khô, hành lá, rau mùi vừa đủ
- Dầu ăn 4g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà xay nhỏ ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm.
 - + Giá đỗ rửa sạch, để ráo. Ngô ngọt bào mỏng. hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước
 - + Phi thơm hành khô, cho ngô ngọt và thịt gà vào xào chín rồi đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (muối, nêm, mì chính), khuấy đều, chon go ngọt chín mềm thì cho giá đỗ vào, nêm vị vừa ăn khi canh sôi lại cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

