

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

Thịt bò kho dưa muối – 393.6 Kcal

- Thịt bò xay 200g
- Dưa muối 40g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 4g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Ướp thịt bò xay với hành khô xay và gia vị (hạt nêm, muối, mì chính, đường, nước tương), đảo đều để ngấm
 - + Dưa muối cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi xay, cho dưa muối vào xào sơ rồi cho thịt vào xào săn, thêm 50ml nước, kho lửa nhỏ đến khi thịt bò mềm, ngấm gia vị, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



khoai tây xào thịt – 274.8 Kcal

- Thịt lợn băm (xay) 40g
- Khoai tây 120g
- Hành khô, hành lá, rau mùi vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm*
 - + *Khoai tây bào sợi mỏng, chần qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo*
 - + *Hòa hạt nêm, muối, mì chính với 30ml nước*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *Phi thơm hành khô, cho thịt xay vào xào chín tới, đổ ra để riêng*
 - + *Cho khoai tây vào xào, nêm muối, hạt nêm, mì chính vừa ăn, đảo đều cho khoai thấm vị, khi khoai chín cho thịt xay và hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành*



canh rau dền khoai lang nấu thịt – 326.8 Kcal

- Thịt lợn xay 40g
- Rau dền 120g
- Khoai lang 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Rau dền cắt khúc 2cm. khoai lang cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai lang vào nấu chín mềm
 - + Phi thơm hành khô, xào chín thịt xay rồi đổ qua nồi nước canh, khi canh sôi lại cho rau dền vào, nêm gia vị (muối, hạt nêm) vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

