

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 ngô non – 331.2 Kcal

- Thịt bò xay 140g
- Ngô non 40g
- Tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 16g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp gia vị (hạt nêm, muối, nước tương) và 30ml nước, để ngấm
 - + ngô non cắt lát mỏng 0.5cm, chần sơ, vớt ra để ráo
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, cho ngô non và 1 cốc 100ml nước nóng vào
 - + Kho nhỏ lửa đến khi ngô, thịt mềm, nêm vị vừa ăn, tắt bếp, vậy là món ngon đã hoàn thành



giá đỗ cà rốt xào thịt – 241.2 Kcal

- Thịt lợn xay 40g
- Giá đỗ 120g
- Cà rốt 40g
- Hành khô, tỏi xay, 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
 - + cà rốt thái sợi mỏng, chần nước sôi, vớt ra để ráo
 - + Giá đỗ cắt đôi, 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 vào xào săn
 - + Cho giá đỗ, cà chua vào xào chung, nêm hạt nêm, mì chính vừa ăn, khi rau chín cho hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt lửa. 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

