

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-1

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.

- Cơm: 1 lưng bát con
- Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Thịt kho thơm – 434.4 Kcal

- Thịt heo nạc 200g
- Thơm 40g
- Hành tím xay, hành lá: vừa đủ
- Dầu ăn: 12g
- Gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu: vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với gia vị, để thấm 30 phút
 - + Thơm cắt lát 0.5cm. hành lá cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành xay với dầu ăn, cho thịt vào đảo đều cho săn, thêm thơm và nước nóng vào ngập thịt, kho với lửa vừa đến khi thịt chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải nhún giá xào thịt bò – 221.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải nhún 104g
- Giá 40g
- Dầu ăn 12g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay gia vị vừa đủ
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

- + *thịt bò thái lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm*
- + *cải nhún cắt khúc 1cm, hành, ngò thái nhỏ*

- Bước 2: tiến hành nấu

- + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ ra để riêng*
- + *cho tiếp cải nhún và giá vào xào chín, nêm hạt nêm , đảo rau cho thấm đều gia vị, cho thịt đã xào vào, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành*

Canh rau dền bắp Mỹ nấu thịt gà – 275.6 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Rau dền 120g
- Bắp mỹ 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *rau dền cắt khúc 2cm, bắp mỹ bào mỏng*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho bắp mỹ vào xào chín*
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau dền và gia vị (muối đường, bột ngọt, hạt nêm) khuấy đều, canh sôi lại nếm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.*