

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

Trứng đúc thịt hành tây – 696.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 120g
- Thịt heo xay 120g
- Hành tây 40g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Xốt mayonnaise 30g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + hành tây và hành lá thái nhỏ. Thịt xay ướp gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm
 - + đánh tan trứng, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành lá vào trộn đều.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào chín thịt xay cùng hành tây, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, khi đến trứng chín, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Củ cải trắng xào tôm – 194.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Củ cải trắng 160g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để 30 phút cho thấm
 - + củ cải trắng bào sợi mỏng, chần qua nước sôi, để ráo. Hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp củ cải trắng vào xào, nêm hạt nêm, khi củ cải trắng vừa chín tới, đổ tôm vào lại, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh bí ngòi cà rốt nấu thịt bò – 187.2 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí ngòi 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm. bí ngòi và cà rốt chẻ làm 2 rồi cắt lát 0.3cm*
 - + *hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, cho qua nồi canh, cho tiếp bí ngòi và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, rau củ chín, cho hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

*Khẩu phần được xây dựng từ sự tham khảo các nguồn tài liệu: Đại học Y Hà Nội, Viện Dinh dưỡng quốc gia,
Trung tâm dinh dưỡng lâm sàng – Bệnh viện Bạch Mai*