

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 gà chiên nước mắm – 396.4 Kcal

- Thịt gà má đùi phi lê 200g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 40g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ má đùi gà cắt khối 3cm, ướp hạt nêm, để 30 phút cho thấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ phi thơm hành tỏi xay, cho gia vị (đường, bột ngọt, nước mắm) vào nấu cho tan
+ chiên chín thịt gà, vớt ra để ráo dầu. cho gà vào hỗn hợp nước mắm đường, xóc đều.
Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải ngọt nấm rơm xào mực – 177.2 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Cải ngọt 120g
- Nấm rơm, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mực khứa ca rô, cắt dọc làm 4 rồi cắt miếng dày 1cm, ướp hạt nêm, để thấm
 - + cải ngọt cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, để ráo. Nấm rơm cắt lát
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho ực vào xào chín, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp cải ngọt và nấm rơm vào xào, nêm thêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, khi cải ngọt chín tới, đổ mực vào đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh rau dền rau muống nấu cua – 192.8 Kcal

- Thịt cua xay 40g
- Rau dền 120g
- Rau muống 60g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua*
 - + *rau muống, rau dền cắt khúc 2cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành xay, cho 2 lit nước cua vào đun lửa nhỏ, khi thịt cua nổi lên, vớt ra để riêng, cho rau muống, rau dền và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại và rau chín tới, nêm vị vừa ăn, 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*