

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

Tôm thịt kho nấm rơm – 496 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Thịt heo nạc 140g
- Nấm rơm, hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt cắt miếng vừa ăn, ướp tôm thịt với gia vị và 30ml nước, để thấm
 - + nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho tôm thịt vào xào săn, cho tiếp nấm rơm vào xào, thêm nước nóng vào ngập nguyên liệu, kho lửa vừa đến khi tôm thịt thấm vị, nước cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Củ sắn thơm xào thịt gà – 214 Kcal

- Gà phi lê 40g
- Củ sắn 104g
- Thơm 40g
- 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**
 - + thịt gà cắt miếng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, đét thơm
 - + củ sắn bào sợi, chần qua nước sôi, để ráo. Thơm cắt rẻ quạt. hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ ra để riêng.
 - + cho tiếp củ sắn và thơm vào xào chín, nêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, thêm thịt gà và hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh mồng tơi nấu nghêu – 135.6 Kcal

- Thịt nghêu 40g
- Mồng tơi 144g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + rau mồng tơi cắt khúc 2cm
 - + nghêu luộc vừa chín với 2 lít nước, gỡ lấy thịt, phần nước luộc lọc lấy nước trong, cho thêm nước lạnh cho vừa đủ 2 lít nước để nấu canh
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi nước canh. Phi thơm hành tím xay, cho thịt nghêu vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho rau mồng tơi và gia vị vào, khuấy đều, canh sôi lại 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*