

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 bò trứng cút kho bắp non – 446.8 Kcal

- Thịt bò 120g
- trứng cút bóc vỏ 100g
- Bắp non 24g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò cắt lát hoặc xay nhỏ, ướp gia vị để 30 phút cho thấm*
 - + *trứng cút luộc chín, bóc vỏ, bắp non cắt lát 0.3cm, hành lá thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt bò và bắp non vào xào săn, cho trứng vào, thêm nước sôi vào ngập thịt và trứng, kho lửa vừa đến khi cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá vào đảo đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Mướp xào thịt gà – 198 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Mướp 160g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm và 30ml nước, để thấm*
 - + *mướp chẻ dọc làm tư rồi cắt lát 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi, cho thịt gà vào xào săn, thêm mướp vào xào, thêm hạt nêm, nêm vừa ăn, khi mướp chín cho hành ngò vào đảo đều, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh tần ô khoai tây nấu tôm – 186 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Khoai tây 40g (món canh)
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường bột ngọt (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm xay ướp với hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Tần ô cắt khúc 2cm, khoai tây cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai vào nấu chín mềm.
 - + phi thơm hành tím xay. Xào tôm cho chín rồi đổ qua nồi nước canh, khi canh sôi lại, cho tần ô và cho gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) vào, khuấy đều, 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*