

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 su hào – 438.8 Kcal

- Thịt heo nạc 200g
- Su hào 40g
- Hành tím, 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 nạc cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hành tím xay và gia vị, để 30 phút cho thấm
 - + su hào cắt miếng nhỏ rồi cắt mỏng 1cm, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + thịt xào săn, cho tiêm su hào vào, đảo đều, thêm nước nóng ngập thịt, kho đến khi thịt chín mềm, khi nước cạn còn ½, cho hành lá vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Rau muống nấm bào ngư xào đậu hũ – 200.4 Kcal

- Đậu hũ chiên 40g
- Rau muống 120g
- Nấm bào ngư 40g
- Hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *đậu hũ chiên cắt sợi dài 3cm, dày khoảng 0.5cm*
 - + *rau muống cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh, để ráo. Nấm bào ngư cắt sợi vừa ăn*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho nấm bào ngư và rau muống vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau chín thì cho đậu hũ chiên vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh bí xanh bắp Mỹ nấu thịt gà – 278.8 Kcal

- Gà phi lê 40g
- Bí xanh 140g
- Bắp mỹ 40g
- Hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà xay ướp hành tím và hạt nêm, để thấm 30 phút*
 - + *bí xanh bổ tư theo chiều dọc rồi bỏ bớt ruột, cắt lát dày 1cm, bắp mỹ bào mỏng, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước canh, cho bí xanh và bắp mỹ vào nấu mềm*
 - + *phi thơm hành tím, cho thịt gà vào xào chín, cho qua nồi nước canh, thêm gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt, khuấy đều, khi canh sôi lại và bí chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành và ngò vào. Tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành.*