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*

Đậu hũ thịt gà kho nấm rơm – 524.8 Kcal

- Đậu hũ chiên 80g
- Thịt gà 200g
- Nấm rơm 40g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nức màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + đậu hũ cắt miếng 2cm, chiên sơ cho cngws mặt

  + thịt gà cắt miếng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm. nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + phi thơm hành tím, cho thịt gà váo xào săn. Thêm nước nóng vào ngập thịt, cho gia vị gồm hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu, cho đạu hũ và nâm rơm vào đảo đều, kho lửa vừa đến khi nước cạn ½, nếm vị vừa ăn, cho hành lá vào, trộn đều, tắt lửa

  + vậy là món ngon đã hoàn thành.

Cải thảo bắp non xào thịt bò – 203.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải thảo 144g
- Bắp non 40g
- Hành tím xay, tỏi ta, hành lá, ngò rí (vừa đủ_
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm 30 phút.

  + cải thảo cắt khúc 1cm, bắp non cắt lát 0.5cm, chần riêng cải thảo và bắp non qua nước sôi, vớt ra để ráo. Hành, ngò thái nhỏ

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + phi thơm hành xay, cho thịt bò vào xào chín, đổ ra để riêng

  + cho tiếp cải thảo và bắp non vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị, thêm tôm và hành ngò vào, đảo đều, nếm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Canh đu đủ rau ngót nấu thịt – 245.2 Kcal

- Thịt heo xay 40
- Đu đủ xanh 100g
- Rau ngót 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**

  + thịt heo xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm.

  + đu đủ bổ dọc rồi cắt miếng dày 1cm, rau ngót vò sơ cho mềm rồi thái nhỏ

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + đun sôi 2 lít nước, cho đu đủ vào nấu mềm. phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau ngót và thêm gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt, khuấy đều, canh sôi lại, nếm vị vừa ăn, rau chín tới, 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