

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 kho sả – 400.8 Kcal

- Thịt gà má đùi 200g
- Sả xay, hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ thịt gà cắt miếng 2cm, ướp hành tím, gia vị, để 30 phút cho thấm.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ phi thơm sả xay, cho gà vào xào săn, thêm nước nóng ngập thịt, kho lửa vừa đến khi nước cạn còn ½, thịt gà chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, tắt lửa.
+ Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải xanh xào tôm – 184.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải xanh 144g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc say nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + cải xanh cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + cho cải xanh vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau vừa chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp.
- Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh cải ngọt cà rốt nấu thịt bò – 186 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải ngọt 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay (vừa ăn)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải ngọt cắt khúc 3cm, cà rốt chẻ dọc làm 4 rồi thái mỏng 0,3cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải ngọt và cà rốt vào nấu chín, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), 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*