

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 5 người trưởng thành.

- Cơm: 2 nửa 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



Củ cải trắng xào tôm – 194.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Củ cải trắng 160g
- 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**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để 30 phút cho thấm
 - + củ cải trắng bào sợi mỏng, chần qua nước sôi, để ráo. Hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp củ cải trắng vào xào, nêm hạt nêm, khi củ cải trắng vừa chín tới, đổ tôm vào lại, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh cải xanh khoai môn nấu thịt bò – 223.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải xanh 120g
- Khoai môn 40g
- 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 bò xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để 30 phút cho thấm*
 - + *cải xanh cắt khúc 2cm, khoai môn cắt miếng rồi cắt khối dày 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho khoai môn vào nấu mềm. phi thơm hành tím, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải xanh vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nấu 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***

***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***