

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/10+14+15

I. CÔNG THỨC NẤU

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

- Cơm: 2 nửa bát con/người
- Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Cá diêu hồng kho hành tây – 362.4 Kcal

- Cá diêu hồng 200g
- Hành tây 40g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 10g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá diêu hồng cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và hành tím, để 30 phút cho thấm
 - + hành tây vỏ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + rán sơ cá cho săn lại, thêm nước nóng ngập cá, kho với lửa nhỏ đến khi cá chín, thấm vị, nước cạn còn ½, cho hành tây vào, kho cho hành tây mềm, thêm hành lá vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Củ sắn su su xào trứng – 222.4 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 40g
- Củ sắn 144g
- Su su 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

+ củ sắn, su su bào sợi nhỏ. Chần riêng củ sắn và su su qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo, hành lá cắt nhỏ

+ trứng gà đập ra chén, nêm hạt nêm, khuấy tan, cho tiếp hành lá vào trộn đều

- Bước 2: tiến hành nấu

+ phi thơm hành tỏi xay, cho củ sắn và su su vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị. gọt củ sắn và su su qua một bên, đổ trứng vào khuấy đều đến khi trứng khô mặt, đảo đều củ sắn và su su với trứng, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa

+ Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh bí ngòi cà rốt nấu thịt bò – 187.2 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí ngòi 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (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, để thấm. bí ngòi và cà rốt chẻ làm 2 rồi cắt lát 0.3cm*
 - + *hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, cho qua nồi canh, cho tiếp bí ngòi và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, rau củ chín, cho hành ngò vào, trộn đều, 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***