

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/17+17+17

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

Đùi gà chiên giòn – 410.4 Kcal

- Gà má đùi 200g
- Bột chiên gà giòn (món mặn)
- Dầu để chiên gà 40g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + má đùi gà lọc xương, cắt miếng 3cm
 - + tẩm qua bột chiên gà giòn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + cho gà vào chảo dầu nóng, chiên vàng giòn, vớt ra để ráo
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Đậu cove nấm mèo xào mực – 276.4 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Đậu cô ve 136g
- Nấm mèo, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mực khứa vẩy, cắt miếng nhỏ hoặc thái sợi, ướp hạt nêm, để thấm
 - + đậu cove cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm mèo ngâm nước nóng, bỏ chân, cắt sợi. hành ngò thái nhỏ.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho mực vào xào vừ chín, đổ ra để riêng
 - + cho đậu cove và nấm mèo vào, thêm hạt nêm, đảo cho rau thấm đều gia vị, khi đậu cove vừa chín, cho mực và hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Canh cải thảo cà rốt nấu thịt – 224 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Cải thảo 120g
- 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 xay ướp hạt nêm, để thấm 30 phút*
 - + *cải thảo cắt sợi 1cm, cà rốt chẻ đôi cắt lát mỏng 0,3cm, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi hành tím xay, cho thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải thảo và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, nêm vị vừa ăn, khi cải thảo và cà rốt chín mềm, thêm hành ngò vào, 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*