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

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/14+18+19

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*

Thịt gà chiên nước mắm – 396.4 Kcal

- Thịt gà má đùi phi lê 200g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 40g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + má đùi gà cắt khối 3cm, ướp hạt nêm, để 30 phút cho thấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + phi thơm hành tỏi xay, cho gia vị (đường, bột ngọt, nước mắm) vào nấu cho tan

  + chiên chín thịt gà, vớt ra để ráo dầu. cho gà vào hỗn hợp nước mắm đường, xóc đều.

  Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Cải thìa xào đậu hũ– 186 Kcal

- Đậu hũ 40g
- Cải thìa 160g
- Hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + đậu hũ cắt miếng mỏng 0.5cm, chiên sơ cho cứng mặt

  + cải thìa cắt khúc 2cm, chần sơ nước sôi, để ráo

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + phi thơm hành tỏi xay, cho cải thìa và nêm gia vị, đảo đều cho rau thấm vị, cho đậu hũ chiên vào, trộn đều, nếm vị vừa ăn, tắt lửa.

  + Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Canh giá cà chua nấu trứng – 224.8 Kcal

- Trứng gà 40g
- Giá 80g
- Cà chua 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + cà chua bổ múi cau rồi cắt làm đôi, giá cắt đôi

  + trứng gà đánh tan, hành ngò thái nhỏ

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + đun sôi 2 lít nước rồi cho cà rốt vào nấu chín. Phi thơm hành tím xay, cho cà chua vào xào mềm, đổ qua nồi nước canh

  + nên gia vị, khuấy đều, khi canh sôi lại, nếm vị vừa ăn, cho trứng vào tạo sợi, thêm hành ngò, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.