

## THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/15+10+12

### 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 kho khoai tây hành tây – 408.4 Kcal

- Thịt gà phi lê 200g
- Khoai tây 40g (món mặn)
- Hành tây 20g
- Hành tím xay, hành lá
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + thịt gà cắt miếng vừa ăn, ướp hành tím xay và gia vị, để thấm 30 phút
  - + khoai tây cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm, chiên sơ cho cứng mặt. hành tây bổ múi cau rồi cắt làm 2, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + xào săn thịt gà, thêm nước nóng vào ngập gà, cho khoai tây vào, kho với lửa vừa, khi thịt gà, khoai tây chín mềm, cho tiếp hành tây vào, kho tiếp, khi nước kho cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, thêm 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 khoai sọ tần ô nấu thịt – 394 Kcal**

- Thịt heo xay 40g
- Khoai sọ 120g (món canh)
- Tần ô 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 14g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

### **Cách nấu**

- **Bước 1: sơ chế**
  - + *thịt xay ướp hạt nêm và 30 ml nước, để thấm*
  - + *tần ô cắt khúc 2cm, khoai sọ cắt khúc 2cm, rồi cắt miếng 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + *đun sôi 2 lít nước, cho khoai sọ vào nấu mềm*
  - + *phi thơm hành tím, cho thịt xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, cho rau tần ô vào, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*