

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/17+2+2

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 bò kho bắp – 496.8 Kcal

- Thịt bò xay 180g
- Bắp mỹ 60g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt bò xay ướp gia vị và 30ml nước, để thấm trong 30 phút
 - + bắp mỹ bào lấy hạt, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho thịt bò và bắp mỹ vào xào đến khi săn lại, thêm nước nóng đến khi ngập thịt bò, kho lửa vừa đến khi cạn ½, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải nhún giá xào thịt bò – 221.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải nhún 104g
- Giá 40g
- Dầu ăn 12g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay gia vị vừa đủ
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò thái lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải nhún cắt khúc 1cm, hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ ra để riêng*
 - + *cho tiếp cải nhún và giá vào xào chín, nêm hạt nêm , đảo rau cho thấm đều gia vị, cho thịt đã xào vào, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành*

Canh mướp rau dền nấu tôm – 160.8 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Mướp 120g
- Rau dền 40g
- Hành tím xay vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Tôm xay ướp hạt nêm và 30ml nuwocs, để thấm*
 - + *rau dền cắt khúc 2cm, mướp chẻ làm đôi rồi cắt miếng dày 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước*
 - + *phi thơm hành tím xay, cho tôm vào xào chín, rồi đổ qua nồi nước canh, cho mướp, rau dền và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.*