

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/18+1+3

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

Tôm thịt kho nấm rơm – 496 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Thịt heo nạc 140g
- Nấm rơm, hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt cắt miếng vừa ăn, ướp tôm thịt với gia vị và 30ml nước, để thấm
 - + nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho tôm thịt vào xào săn, cho tiếp nấm rơm vào xào, thêm nước nóng vào ngập nguyên liệu, kho lửa vừa đến khi tôm thịt thấm vị, nước cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Su hào bắp non xào thịt gà – 231.6 Kcal

- Thịt gà lườn phi lê 40g
- Su hào 104g
- Bắp non 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà lườn cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để thấm
 - + Su hào bào sợi nhỏ, bắp non cắt lát 0.2cm. chần riêng su hào và bắp non qua nước sôi, vớt ra, để ráo. Hành ngò cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành tỏi xay với dầu ăn, cho thịt gà vào xào săn, rồi cho su hào và bắp non vào xào chung, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm đều gia vị, khi rau vừa chín, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh rau dền bắp Mỹ nấu thịt gà – 275.6 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Rau dền 120g
- Bắp mỹ 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *rau dền cắt khúc 2cm, bắp mỹ bào mỏng*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho bắp mỹ vào xào chín*
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau dền và gia vị (muối đường, bột ngọt, hạt nêm) khuấy đều, canh sôi lại nếm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.*