

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/20+3+16

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 trứng cút kho bắp non – 446.8 Kcal

- Thịt bò 120g
- trứng cút bóc vỏ 100g
- Bắp non 24g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt bò cắt lát hoặc xay nhỏ, ướp gia vị để 30 phút cho thấm
 - + trứng cút luộc chín, bóc vỏ, bắp non cắt lát 0.3cm, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho thịt bò và bắp non vào xào săn, cho trứng vào, thêm nước sôi vào ngập thịt và trứng, kho lửa vừa đến khi cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Đậu đũa nấm đông cô xào tôm – 294.2 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Đậu đũa 140g
- Nấm đông cô, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hành tím xay và hạt nêm và 30ml nước, để thấm.
 - + đậu đũa cắt khúc 3cm, chần vậ đậu đũa qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm đông cô ngâm nở, bỏ chân, cắt lát mỏng. hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm tỏi xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp đậu đũa và nấm đông cô vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau củ chín tới cho tôm và hành ngò vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa



Canh rau dền rau muống nấu cua – 192.8 Kcal

- Thịt cua xay 40g
- Rau dền 120g
- Rau muống 60g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
 - + rau muống, rau dền cắt khúc 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho 2 lit nước cua vào đun lửa nhỏ, khi thịt cua nổi lên, vớt ra để riêng, cho rau muống, rau dền và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại và rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.