

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/7+3+5

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 4 người trưởng thành.

- Cơm: 2 nửa bát con/người
- Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Cá lóc kho hành – 282.8 Kcal

- Cá lóc phi lê 200g
- 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**
 - + cá lóc phi lê cắt miếng vừa ăn, ướp hành tím xay và gia vị, để 30 phút cho thấm
 - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + rán sơ cá cho săn lại, cho tiếp nước sôi vào ngập cá, kho lửa vừa đến khi cá thấm vị, nước kho còn lại ½, cho 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 vđậu 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 bí xanh bắp Mỹ nấu thịt gà – 278.8 Kcal

- Gà phi lê 40g
- Bí xanh 140g
- Bắp mỹ 40g
- Hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà xay ướp hành tím và hạt nêm, để thấm 30 phút*
 - + *bí xanh bổ tư theo chiều dọc rồi bỏ bớt ruột, cắt lát dày 1cm, bắp mỹ bào mỏng, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước canh, cho bí xanh và bắp mỹ vào nấu mềm*
 - + *phi thơm hành tím, cho thịt gà vào xào chín, cho qua nồi nước canh, thêm gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt, khuấy đều, khi canh sôi lại và bí chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành và ngò vào. Tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành.*