

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/10+6+9

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 diêu hồng kho hành tây – 362.4 Kcal

- Cá diêu hồng 200g
- Hành tây 40g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 10g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá diêu hồng cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và hành tím, để 30 phút cho thấm
 - + hành tây vỏ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + rán sơ cá cho săn lại, thêm nước nóng ngập cá, kho với lửa nhỏ đến khi cá chín, thấm vị, nước cạn còn ½, cho hành tây vào, kho cho hành tây mềm, thêm hành lá vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Khoai tây cà chua xào thịt – 287.6 Kcal

- Thịt heo 40g
- Khoai tây 120g
- Cà chua 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí, tỏi xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt heo cắt miếng hoặc xay, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm. khoai tây bào sợi mỏng, chần qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo
 - + cà chua bổ múi cau rồi cắt làm đôi. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho thịt heo và cà chua vào xào vừa chín, đổ ra để riêng
 - + cho khoai tây vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều cho khoai thấm vị, khoai tây chín, cho thịt, cà chua và hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh cải xanh khoai môn nấu thịt bò – 223.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải xanh 120g
- Khoai môn 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

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