

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/11+9+7

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

Trứng chiên thịt bò cà chua – 278.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 100g
- Thịt bò 80g
- Cà chua 40g
- Hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi, hành ngò thái nhỏ. Thịt bò xay ướp (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm
 - + trứng gà đập ra tô, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành ngò vào trộn đều
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào chín thịt bò và cà chua, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, chiên đến khi trứng chín thì tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Su su thơm xào tôm – 199.6 Kcal

Khẩu phần được xây dựng từ sự tham khảo các nguồn tài liệu: Đại học Y Hà Nội, Viện Dinh dưỡng quốc gia, Trung tâm dinh dưỡng lâm sàng – Bệnh viện Bạch Mai

- Tôm bóc vỏ 40g
- Su su 120g
- Thơm 64g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm. su su bào sợi, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo.*
 - + *thơm bổ làm tư, thái lát 0.5cm. hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào chín, để riêng.*
 - + *cho tiếp su su và thơm vào xào chung, nêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, rau vừa chín, cho tôm vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh đu đủ rau ngót nấu thịt – 245.2 Kcal

- Thịt heo xay 40
- Đu đủ xanh 100g
- Rau ngót 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**
 - + *thịt heo xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm.*
 - + *đu đủ bỏ vỏ rồi cắt miếng dày 1cm, rau ngót rửa sơ cho mềm rồi thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho đu đủ vào nấu mềm. phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau ngót và thêm gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt, khuấy đều, canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, rau chín tới, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*