

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/13+7+11

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 đúc thịt hành tây – 696.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 120g
- Thịt heo xay 120g
- Hành tây 40g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Xốt mayonnaise 30g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + hành tây và hành lá thái nhỏ. Thịt xay ướp gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm
 - + đánh tan trứng, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành lá vào trộn đều.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào chín thịt xay cùng hành tây, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, khi đến trứng chín, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải thảo bắp non xào thịt bò – 203.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải thảo 144g
- Bắp non 40g
- Hành tím xay, tỏi ta, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm 30 phút.*
 - + *cải thảo cắt khúc 1cm, bắp non cắt lát 0.5cm, chần riêng cải thảo và bắp non qua nước sôi, vớt ra để ráo. Hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt bò vào xào chín, đổ ra để riêng*
 - + *cho tiếp cải thảo và bắp non vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị, thêm tôm và hành ngò vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh bắp cải nấu tôm – 172.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải bắp 140g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *tôm xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm*
 - + *cải bắp thái sợi, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím, cho tôm vào xào săn, đổ ua nồi nước canh, cho bắp cải và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, khi canh sôi lại nếm vị vừa ăn, cho hành ngò vào, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*