

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/14+10+12

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

Thịt gà chiên nước mắm – 396.4 Kcal

- Thịt gà má đùi phi lê 200g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 40g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ má đùi gà cắt khối 3cm, ướp hạt nêm, để 30 phút cho thấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ phi thơm hành tỏi xay, cho gia vị (đường, bột ngọt, nước mắm) vào nấu cho tan
+ chiên chín thịt gà, vớt ra để ráo dầu. cho gà vào hỗn hợp nước mắm đường, xóc đều.
Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải xanh xào tôm – 184.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải xanh 144g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc say nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + cải xanh cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + cho cải xanh vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau vừa chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp.
- Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh khoai sọ tần ô nấu thịt – 394 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Khoai sọ 120g (món canh)
- Tần ô 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 14g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

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