

## THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/18+14+16

### 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

#### Tôm thịt kho nấm rơm – 496 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Thịt heo nạc 140g
- Nấm rơm, 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**
  - + thịt cắt miếng vừa ăn, ướp tôm thịt với gia vị và 30ml nước, để thấm
  - + nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + phi thơm hành tím xay, cho tôm thịt vào xào săn, cho tiếp nấm rơm vào xào, thêm nước nóng vào ngập nguyên liệu, kho lửa vừa đến khi tôm thịt thấm vị, nước cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
  - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



## Củ sắn su su xào trứng – 222.4 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 40g
- Củ sắn 144g
- Su su 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

### Cách nấu

#### - Bước 1: sơ chế

+ củ sắn, su su bào sợi nhỏ. Chần riêng củ sắn và su su qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo, hành lá cắt nhỏ

+ trứng gà đập ra chén, nêm hạt nêm, khuấy tan, cho tiếp hành lá vào trộn đều

#### - Bước 2: tiến hành nấu

+ phi thơm hành tỏi xay, cho củ sắn và su su vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị. gọt củ sắn và su su qua một bên, đổ trứng vào khuấy đều đến khi trứng khô mặt, đảo đều củ sắn và su su với trứng, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa

+ Vậy là món ngon đã hoàn thành.



## Canh rau dền rau muống nấu cua – 192.8 Kcal

- Thịt cua xay 40g
- Rau dền 120g
- Rau muống 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**
  - + cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
  - + rau muống, rau dền cắt khúc 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + phi thơm hành xay, cho 2 lit nước cua vào đun lửa nhỏ, khi thịt cua nổi lên, vớt ra để riêng, cho rau muống, rau dền và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại và rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
  - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.