

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/19+15+18

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 củ cải – 407.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 120g
- Thịt heo nạc 80g
- Củ cải 80g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt cắt miếng nhỏ hoặc xay nhuyễn. ướp tôm thịt với gia vị để thấm
 - + củ cải trắng cắt dọc làm 4 rồi thái miếng dày 2cm. hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím, cho tôm thịt vào xào săn, thêm nước sôi vào ngập tôm thịt, kho lửa vừa đến khi cạn còn ½, cho tiếp củ cải vào kho đến khi củ cải chín mềm và cạn nước còn 1/3, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Cải ngọt nấm rơm xào mực – 177.2 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Cải ngọt 120g
- Nấm rơm, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mực khứa ca rô, cắt dọc làm 4 rồi cắt miếng dày 1cm, ướp hạt nêm, để thấm
 - + cải ngọt cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, để ráo. Nấm rơm cắt lát
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho ực vào xào chín, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp cải ngọt và nấm rơm vào xào, nêm thêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, khi cải ngọt chín tới, đổ mực vào đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh khoai mỡ nấu thịt bò – 346.8 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Khoai mỡ 144g (món canh)
- Hành tím xay, ngò gai, rau om (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 30 ml nước, để thấm*
 - + *khoai mỡ xay nhuyễn, rau om, ngò gai thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh*
 - + *cho khoai mỡ và gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho rau om, ngò gai vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*