

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/1+17+19

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 kho thơm – 434.4 Kcal

- Thịt heo nạc 200g
- Thơm 40g
- Hành tím xay, hành lá: vừa đủ
- Dầu ăn: 12g
- Gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu: vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với gia vị, để thấm 30 phút
 - + Thơm cắt lát 0.5cm. hành lá cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành xay với dầu ăn, cho thịt vào đảo đều cho săn, thêm thơm và nước nóng vào ngập thịt, kho với lửa vừa đến khi thịt chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Đậu cove nấm mèo xào mực – 276.4 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Đậu cô ve 136g
- Nấm mèo, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mực khứa vẩy, cắt miếng nhỏ hoặc thái sợi, ướp hạt nêm, để thấm
 - + đậu cove cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm mèo ngâm nước nóng, bỏ chân, cắt sợi. hành ngò thái nhỏ.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho mực vào xào vừ chín, đổ ra để riêng
 - + cho đậu cove và nấm mèo vào, thêm hạt nêm, đảo cho rau thấm đều gia vị, khi đậu cove vừa chín, cho mực và hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Canh giá cà chua nấu trứng – 224.8 Kcal

- Trứng gà 40g
- Giá 80g
- Cà chua 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cà chua bổ múi cau rồi cắt làm đôi, giá cắt đôi
 - + trứng gà đánh tan, hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước rồi cho cà rốt vào nấu chín. Phi thơm hành tím xay, cho cà chua vào xào mềm, đổ qua nồi nước canh
 - + nêm gia vị, khuấy đều, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho trứng vào tạo sợi, thêm hành ngò, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.