

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/4+20+2

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 bắp Mỹ – 763.4 Kcal

- Thịt heo nạc 220g
- Bắp mỹ 40g
- Hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt xay ướp hành tím xay, gia vị và 30ml nước, để thấm.*
 - + *bắp mỹ bào lấy hạt, hành lá thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *xào săn thịt, thêm bắp mỹ vào đảo đều, cho nước vào ngập thịt, kho lửa vừa đến khi thịt và bắp chín, thấm gia vị. nước cạn ½ cho hành vào trộn đều rồi tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Cải nhún nấm thơm xào thịt – 231.6 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Cải nhún 120g
- Nấm rơm. Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải nhún cắt khúc 2cm, nấm rơm cắt đôi, hành lá, ngò rí thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm tỏi xay, cho thịt xay vào xào chín, cho cải nhún và nấm rơm vào xào, thêm hạt nêm, đảo đều, khi rau mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào trộn đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh mướp rau dền nấu tôm – 160.8 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Mướp 120g
- Rau dền 40g
- 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 nuwocs, để thấm*
 - + *rau dền cắt khúc 2cm, mướp chẻ làm đôi rồi cắt miếng dày 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước*
 - + *phi thơm hành tím xay, cho tôm vào xào chín, rồi đổ qua nồi nước canh, cho mướp, rau dền và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.*