

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/5+3+8

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 3 người trưởng thành.

- Cơm: 2 lưng bát con/người
- Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Cá ba sa kho hành – 294.4 Kcal

- Cá ba sa phi lê 200g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá ba sa cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và hành tím xay, để 30 phút cho thấm
 - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + cho cá vào chảo, đặt lên bếp, trở đều 2 mặt cho săn lại, thêm nước nóng vào ngập cá, kho với lửa vừa đến khi cá chín, thấm vị, nước còn ½, cho hành lá vào, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



Đậu đũa nấm đông cô xào tôm – 294.2 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Đậu đũa 140g
- Nấm đông cô, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hành tím xay và hạt nêm và 30ml nước, để thấm.
 - + đậu đũa cắt khúc 3cm, chần vụng đậu qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm đông cô ngâm nở, bỏ chân, cắt lát mỏng. hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm tỏi xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp đậu đũa và nấm đông cô vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau củ chín tới cho tôm và hành ngò vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa



Canh cải ngọt cà rốt nấu thịt bò – 186 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải ngọt 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay (vừa ăn)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải ngọt cắt khúc 3cm, cà rốt chẻ dọc làm 4 rồi thái mỏng 0,3cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải ngọt và cà rốt vào nấu chín, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*