

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/6+2+9

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

Đậu hũ thịt gà kho nấm rơm – 524.8 Kcal

- Đậu hũ chiên 80g
- Thịt gà 200g
- Nấm rơm 40g
- 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

- + đậu hũ cắt miếng 2cm, chiên sơ cho cngws mặt
- + thịt gà cắt miếng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm. nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ

- Bước 2: tiến hành nấu

- + phi thơm hành tím, cho thịt gà vào xào săn. Thêm nước nóng vào ngập thịt, cho gia vị gồm hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu, cho đậu hũ và nấm rơm vào đảo đều, kho lửa vừa đến khi nước cạn ½, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, trộn đều, tắt lửa
- + vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải nhún giá xào thịt bò – 221.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải nhún 104g
- Giá 40g
- Dầu ăn 12g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay gia vị vừa đủ
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò thái lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải nhún cắt khúc 1cm, hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ ra để riêng*
 - + *cho tiếp cải nhún và giá vào xào chín, nêm hạt nêm , đảo rau cho thấm đều gia vị, cho thịt đã xào vào, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành*

Canh cải xanh khoai môn nấu thịt bò – 223.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải xanh 120g
- Khoai môn 40g
- Hành tím xay (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 30ml nước, để 30 phút cho thấm*
 - + *cải xanh cắt khúc 2cm, khoai môn cắt miếng rồi cắt khối dày 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho khoai môn vào nấu mềm. phi thơm hành tím, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải xanh vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nấu canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*