

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/8+4+11

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 thu kho thơm – 431.6 Kcal

- Cá thu không xương 200g
- Thơm 40g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn để xào 4g
- Dầu ăn để chiên cá 36g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá thu cắt miếng khoảng 3cm. thơm chẻ làm tư, bỏ lõi, cắt miếng mỏng 0.5cm
 - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + chiên cá thu chín vàng, gắp ra để ráo dầu
 - + phi thơm hành xay, cho thơm vào xào mềm rồi cho cá thu vào, thêm nước sôi ngập cá, nêm gia vị, kho lửa nhỏ đến khi nước cạn còn 1/2, cho hành lá vào đảo đều rồi tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Rau muống nấm bào ngư xào đậu hũ – 200.4 Kcal

- Đậu hũ chiên 40g
- Rau muống 120g
- Nấm bào ngư 40g
- Hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *đậu hũ chiên cắt sợi dài 3cm, dày khoảng 0.5cm*
 - + *rau muống cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh, để ráo. Nấm bào ngư cắt sợi vừa ăn*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho nấm bào ngư và rau muống vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau chín thì cho đậu hũ chiên vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh bắp cải nấu tôm – 172.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải bắp 140g
- Hành lá, ngò rí, 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 nước, để thấm
 - + cải bắp thái sợi, hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím, cho tôm vào xào săn, đổ ua nồi nước canh, cho bắp cải và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, khi canh sôi lại nếm vị vừa ăn, cho hành ngò vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.