

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/11+8+12

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

Trứng chiên thịt bò cà chua – 278.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 100g
- Thịt bò 80g
- Cà chua 40g
- Hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi, hành ngò thái nhỏ. Thịt bò xay ướp (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm
 - + trứng gà đập ra tô, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành ngò vào trộn đều
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào chín thịt bò và cà chua, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, chiên đến khi trứng chín thì tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Củ cải trắng xào tôm – 194.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Củ cải trắng 160g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để 30 phút cho thấm
 - + củ cải trắng bào sợi mỏng, chần qua nước sôi, để ráo. Hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp củ cải trắng vào xào, nêm hạt nêm, khi củ cải trắng vừa chín tới, đổ tôm vào lại, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh khoai sọ tần ô nấu thịt – 394 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Khoai sọ 120g (món canh)
- Tần ô 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 14g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt xay ướp hạt nêm và 30 ml nước, để thấm*
 - + *tần ô cắt khúc 2cm, khoai sọ cắt khúc 2cm, rồi cắt miếng 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho khoai sọ vào nấu mềm*
 - + *phi thơm hành tím, cho thịt xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, cho rau tần ô vào, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*