

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/12+9+15

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

Đùi gà chiên giòn – 410.4 Kcal

- Gà má đùi 200g
- Bột chiên gà giòn (món mặn)
- Dầu để chiên gà 40g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + má đùi gà lọc xương, cắt miếng 3cm
 - + tẩm qua bột chiên gà giòn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + cho gà vào chảo dầu nóng, chiên vàng giòn, vớt ra để ráo
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Su su thơm xào tôm – 199.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Su su 120g
- Thơm 64g
- 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 hạt nêm và 30ml nước, để thấm. su su bào sợi, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo.
 - + thơm bổ làm tư, thái lát 0.5cm. hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào chín, để riêng.
 - + cho tiếp su su và thơm vào xào chung, nêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, rau vừa chín, cho tôm vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Canh bí ngòi cà rốt nấu thịt bò – 187.2 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí ngòi 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (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, để thấm. bí ngòi và cà rốt chỉ làm 2 rồi cắt lát 0.3cm*
 - + *hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, cho qua nồi canh, cho tiếp bí ngòi và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, rau củ chín, cho hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*