

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/13+10+16

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 đúc thịt hành tây – 696.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 120g
- Thịt heo xay 120g
- Hành tây 40g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Xốt mayonnaise 30g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + hành tây và hành lá thái nhỏ. Thịt xay ướp gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm
 - + đánh tan trứng, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành lá vào trộn đều.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào chín thịt xay cùng hành tây, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, khi đến trứng chín, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải xanh xào tôm – 184.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải xanh 144g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc say nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + cải xanh cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + cho cải xanh vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau vừa chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp.
- Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh rau dền rau muống nấu cua – 192.8 Kcal

- Thịt cua xay 40g
- Rau dền 120g
- Rau muống 60g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
 - + rau muống, rau dền cắt khúc 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho 2 lít nước cua vào đun lửa nhỏ, khi thịt cua nổi lên, vớt ra để riêng, cho rau muống, rau dền và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại và rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.