

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/14+11+6

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

Thịt gà chiên nước mắm – 396.4 Kcal

- Thịt gà má đùi phi lê 200g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 40g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ má đùi gà cắt khối 3cm, ướp hạt nêm, để 30 phút cho thấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ phi thơm hành tỏi xay, cho gia vị (đường, bột ngọt, nước mắm) vào nấu cho tan
+ chiên chín thịt gà, vớt ra để ráo dầu. cho gà vào hỗn hợp nước mắm đường, xóc đều.
Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Bí đỏ đậu phộng xào thịt – 321.6 Kcal

- Thịt heo 40g
- Bí đỏ 144g
- Đậu phộng 20g (món xào)
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt thái miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + bí đỏ bổ dọc, cắt từng miếng dày 3cm, sau đó cắt miếng mỏng 0.5cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Đậu phộng ngâm mềm, luộc chín, giã nhỏ. Hành lá, ngò rí thái nhỏ,
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho thịt vào xào chín, đổ ra để riêng. Tiếp tục cho bí đỏ vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều thấm vị, khi bí chín, cho thịt xay và đậu phộng vào, trộn đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh mồng tơi nấu nghêu – 135.6 Kcal

- Thịt nghêu 40g
- Mồng tơi 144g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + rau mồng tơi cắt khúc 2cm
 - + nghêu luộc vừa chín với 2 lít nước, gỡ lấy thịt, phần nước luộc lọc lấy nước trong, cho thêm nước lạnh cho vừa đủ 2 lít nước để nấu canh
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi nước canh. Phi thơm hành tím xay, cho thịt nghêu vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho rau mồng tơi và gia vị vào, khuấy đều, canh sôi lại nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.