

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/16+14+20

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

Đậu hũ thịt kho nấm – 507.2 Kcal

- Đậu hũ chiên 120g
- Thịt heo nạc 168g
- Nấm hương, hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt heo cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị và 30ml nước, để 30 phút cho thấm*
 - + *đậu hũ chiên cắt miếng vuông 1.5cm, nấm hương khô ngâm nở, bỏ chân, cắt sợi, hành lá thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt với nấm hương vào xào săn, thêm nước ngập thịt rồi cho đậu hũ vào, đảo đều, thêm nước ngập đậu hũ, kho với lửa vừa đến khi nước cạn ½, thịt và đậu hũ ngấm vị, cho hành lá vào đảo đều rồi tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Củ sắn su su xào trứng – 222.4 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 40g
- Củ sắn 144g
- Su su 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + củ sắn, su su bào sợi nhỏ. Chần riêng củ sắn và su su qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo, hành lá cắt nhỏ
 - + trứng gà đập ra chén, nêm hạt nêm, khuấy tan, cho tiếp hành lá vào trộn đều
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho củ sắn và su su vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị. gọt củ sắn và su su qua một bên, đổ trứng vào khuấy đều đến khi trứng khô mặt, đảo đều củ sắn và su su với trứng, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh su hào cà rốt nấu tôm – 190.8 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Su hào 120g
- Cà rốt 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm xay ướp hạt nêm, để thấm
 - + su hào cắt miếng khối dày 1cm, cà rốt chẻ làm 4 rồi cắt lát 0.2cm, hành lá, ngò rí thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành tím xay, cho tôm vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho su hào và cà rốt vào nấu, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, khi su hào và cà rốt chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành ngò vào rồi tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành