

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/18+15+1

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

Tôm thịt kho nấm rơm – 496 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Thịt heo nạc 140g
- Nấm rơm, 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 cắt miếng vừa ăn, ướp tôm thịt với gia vị và 30ml nước, để thấm
 - + nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho tôm thịt vào xào săn, cho tiếp nấm rơm vào xào, thêm nước nóng vào ngập nguyên liệu, kho lửa vừa đến khi tôm thịt thấm vị, nước cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải ngọt nấm rơm xào mực – 177.2 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Cải ngọt 120g
- Nấm rơm, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mực khứa ca rô, cắt dọc làm 4 rồi cắt miếng dày 1cm, ướp hạt nêm, để thấm
 - + cải ngọt cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, để ráo. Nấm rơm cắt lát
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho ực vào xào chín, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp cải ngọt và nấm rơm vào xào, nêm thêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, khi cải ngọt chín tới, đổ mực vào đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh tần ô khoai tây nấu tôm – 186 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Khoai tây 40g (món canh)
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường bột ngọt (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm xay ướp với hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Tần ô cắt khúc 2cm, khoai tây cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai vào nấu chín mềm.
 - + phi thơm hành tím xay. Xào tôm cho chín rồi đổ qua nồi nước canh, khi canh sôi lại, cho tần ô và cho gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) vào, khuấy đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành

