

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/19+16+2

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 củ cải – 407.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 120g
- Thịt heo nạc 80g
- Củ cải 80g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt cắt miếng nhỏ hoặc xay nhuyễn. ướp tôm thịt với gia vị để thấm
 - + củ cải trắng cắt dọc làm 4 rồi thái miếng dày 2cm. hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím, cho tôm thịt vào xào săn, thêm nước sôi vào ngập tôm thịt, kho lửa vừa đến khi cạn còn ½, cho tiếp củ cải vào kho đến khi củ cải chín mềm và cạn nước còn 1/3, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Mướp xào thịt gà – 198 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Mướp 160g
- 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 gà cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm và 30ml nước, để thấm*
 - + *mướp chẻ dọc làm tư rồi cắt lát 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi, cho thịt gà vào xào săn, thêm mướp vào xào, thêm hạt nêm, nêm vừa ăn, khi mướp chín cho hành ngò vào đảo đều, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh mướp rau dền nấu tôm – 160.8 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Mướp 120g
- Rau dền 40g
- Hành tím xay vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Tôm xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm*
 - + *rau dền cắt khúc 2cm, mướp chẻ làm đôi rồi cắt miếng dày 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước*
 - + *phi thơm hành tím xay, cho tôm vào xào chín, rồi đổ qua nồi nước canh, cho mướp, rau dền và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.*