

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/1+18+4

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 3 người trưởng thành.

- *Cơm:* 2 lượng bát con/người
- *Quả tươi:* Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Thịt kho thơm – 434.4 Kcal

- Thịt heo nạc 200g
- Thơm 40g
- Hành tím xay, hành lá: vừa đủ
- Dầu ăn: 12g
- Gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu: vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với gia vị, để thấm 30 phút
 - + Thơm cắt lát 0.5cm. hành lá cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành xay với dầu ăn, cho thịt vào đảo đều cho săn, thêm thơm và nước nóng vào ngập thịt, kho với lửa vừa đến khi thịt chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải thìa xào đậu hũ– 186 Kcal

- Đậu hũ 40g
- Cải thìa 160g
- Hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + đậu hũ cắt miếng mỏng 0.5cm, chiên sơ cho cứng mặt
 - + cải thìa cắt khúc 2cm, chần sơ nước sôi, để ráo
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho cải thìa và nêm gia vị, đảo đều cho rau thấm vị, cho đậu hũ chiên vào, trộn đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh su su nấu thịt gà – 171.2 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Su su 144g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *su su cắt dọc làm 4 rồi cắt lát mỏng 0.3cm. hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho su su vào nấu, nêm gia vị(hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), nấu đến khi su su mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, ngò vào rồi tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*