

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/3+1+11

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 kho su hào – 438.8 Kcal

- Thịt heo nạc 200g
- Su hào 40g
- Hành tím, 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 nạc cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hành tím xay và gia vị, để 30 phút cho thấm
 - + su hào cắt miếng nhỏ rồi cắt mỏng 1cm, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + thịt xào săn, cho tiêm su hào vào, đảo đều, thêm nước nóng ngập thịt, kho đến khi thịt chín mềm, khi nước cạn còn ½, cho hành lá vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Su hào bắp non xào thịt gà – 231.6 Kcal

- Thịt gà lườn phi lê 40g
- Su hào 104g
- Bắp non 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà lườn cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để thấm
 - + Su hào bào sợi nhỏ, bắp non cắt lát 0.2cm. chần riêng su hào và bắp non qua nước sôi, vớt ra, để ráo. Hành ngò cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành tỏi xay với dầu ăn, cho thịt gà vào xào săn, rồi cho su hào và bắp non vào xào chung, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm đều gia vị, khi rau vừa chín, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh bắp cải nấu tôm – 172.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải bắp 140g
- Hành lá, ngò rí, 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*
 - + *cải bắp thái sợi, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím, cho tôm vào xào săn, đổ ua nồi nước canh, cho bắp cải và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, khi canh sôi lại nếm vị vừa ăn, cho hành ngò vào, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*