

## THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-4-/4+2+4

### 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 bắp Mỹ – 763.4 Kcal

- Thịt heo nạc 220g
- Bắp mỹ 40g
- Hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa đủ)

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + thịt xay ướp hành tím xay, gia vị và 30ml nước, để thấm.
  - + bắp mỹ bào lấy hạt, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + xào săn thịt, thêm bắp mỹ vào đảo đều, cho nước vào ngập thịt, kho lửa vừa đến khi thịt và bắp chín, thấm gia vị. nước cạn ½ cho hành vào trộn đều rồi tắt lửa
  - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



### **Cải nhún giá xào thịt bò – 221.6 Kcal**

- Thịt bò xay 40g
- Cải nhún 104g
- Giá 40g
- Dầu ăn 12g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay gia vị vừa đủ
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

#### **Cách nấu**

- **Bước 1: sơ chế**
  - + *thịt bò thái lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm*
  - + *cải nhún cắt khúc 1cm, hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ ra để riêng*
  - + *cho tiếp cải nhún và giá vào xào chín, nêm hạt nêm , đảo rau cho thấm đều gia vị, cho thịt đã xào vào, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt bếp. 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.*