

## THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/3+2+4

### I. CÔNG THỨC NẤU

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

- Cơm: 1.5 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 1/2, cho hành lá vào, nêm vị vừa ăn, 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.*