

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/4+3+5

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 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 1/2 cho hành vào trộn đều rồi tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



Đậu đũa nấm đông cô xào tôm – 294.2 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Đậu đũa 140g
- Nấm đông cô, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hành tím xay và hạt nêm và 30ml nước, để thấm.
 - + đậu đũa cắt khúc 3cm, chần vụng qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm đông cô ngâm nở, bỏ chân, cắt lát mỏng. hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm tỏi xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp đậu đũa và nấm đông cô vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau củ chín tới cho tôm và hành ngò vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa



Canh bí xanh bắp Mỹ nấu thịt gà – 278.8 Kcal

- Gà phi lê 40g
- Bí xanh 140g
- Bắp mỹ 40g
- Hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà xay ướp hành tím và hạt nêm, để thấm 30 phút*
 - + *bí xanh bổ tư theo chiều dọc rồi bỏ bớt ruột, cắt lát dày 1cm, bắp mỹ bào mỏng, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước canh, cho bí xanh và bắp mỹ vào nấu mềm*
 - + *phi thơm hành tím, cho thịt gà vào xào chín, cho qua nồi nước canh, thêm gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt, khuấy đều, khi canh sôi lại và bí chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành và ngò vào. Tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành.*