

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/5+4+6

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

Cá ba sa kho hành – 294.4 Kcal

- Cá ba sa phi lê 200g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá ba sa cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và hành tím xay, để 30 phút cho thấm
 - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + cho cá vào chảo, đặt lên bếp, trở đều 2 mặt cho săn lại, thêm nước nóng vào ngập cá, kho với lửa vừa đến khi cá chín, thấm vị, nước còn ½, cho hành lá vào, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



Rau muống nấm bào ngư xào đậu hũ – 200.4 Kcal

- Đậu hũ chiên 40g
- Rau muống 120g
- Nấm bào ngư 40g
- Hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *đậu hũ chiên cắt sợi dài 3cm, dày khoảng 0.5cm*
 - + *rau muống cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh, để ráo. Nấm bào ngư cắt sợi vừa ăn*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho nấm bào ngư và rau muống vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau chín thì cho đậu hũ chiên vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh mồng tơi nấu nghêu – 135.6 Kcal

- Thịt nghêu 40g
- Mồng tơi 144g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + rau mồng tơi cắt khúc 2cm
 - + nghêu luộc vừa chín với 2 lít nước, gỡ lấy thịt, phần nước luộc lọc lấy nước trong, cho thêm nước lạnh cho vừa đủ 2 lít nước để nấu canh
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi nước canh. Phi thơm hành tím xay, cho thịt nghêu vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho rau mồng tơi và gia vị vào, khuấy đều, canh sôi lại nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.