

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/6+5+7

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

Đậu hũ thịt gà kho nấm rơm – 524.8 Kcal

- Đậu hũ chiên 80g
- Thịt gà 200g
- Nấm rơm 40g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + đậu hũ cắt miếng 2cm, chiên sơ cho cngws mặt
 - + thịt gà cắt miếng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm. nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím, cho thịt gà vào xào săn. Thêm nước nóng vào ngập thịt, cho gia vị gồm hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu, cho đậu hũ và nấm rơm vào đảo đều, kho lửa vừa đến khi nước cạn ½, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, trộn đều, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải ngọt cà chua xào thịt – 230.8 Kcal

- Thịt heo nạc 40g
- Cải ngọt 120g
- Cà chua 40g
- Hành tím xay, tỏi xay
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải ngọt cắt khúc 2cm, để riêng cộng và lá, chần riêng cộng và lá qua nước sôi, vớt ra xả nước lạnh cho nguội, để ráo. Cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt heo và cà chua vào xào chín, cho cải ngọt và nêm hạt nêm, đảo rau cho thấm vị, rau chín tới, tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh đu đủ rau ngót nấu thịt – 245.2 Kcal

- Thịt heo xay 40
- Đu đủ xanh 100g
- Rau ngót 60g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt heo xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm.*
 - + *đu đủ bỏ dọc rồi cắt miếng dày 1cm, rau ngót vò sơ cho mềm rồi thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho đu đủ vào nấu mềm. phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau ngót và thêm gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt, khuấy đều, canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, rau chín tới, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*