

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/7+6+8

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 lóc kho hành – 282.8 Kcal

- Cá lóc phi lê 200g
- 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**
 - + cá lóc phi lê cắt miếng vừa ăn, ướp hành tím xay và gia vị, để 30 phút cho thấm
 - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + rán sơ cá cho săn lại, cho tiếp nước sôi vào ngập cá, kho lửa vừa đến khi cá thấm vị, nước kho còn lại ½, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Khoai tây cà chua xào thịt – 287.6 Kcal

- Thịt heo 40g
- Khoai tây 120g
- Cà chua 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí, tỏi xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

Bước 1: sơ chế

- + *thịt heo cắt miếng hoặc xay, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm. khoai tây bào sợi mỏng, chần qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo*
- + *cà chua bổ múi cau rồi cắt làm đôi. Hành lá, rau mùi thái nhỏ*

Bước 2: tiến hành nấu

- + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt heo và cà chua vào xào vừa chín, đổ ra để riêng*
- + *cho khoai tây vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều kho khoai thấm vị, khoai tây chín, cho thịt, cà chua và hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh cải ngọt cà rốt nấu thịt bò – 186 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải ngọt 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay (vừa ăn)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải ngọt cắt khúc 3cm, cà rốt chẻ dọc làm 4 rồi thái mỏng 0,3cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải ngọt và cà rốt vào nấu chín, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*