

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/8+7+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 thu kho thơm – 431.6 Kcal

- Cá thu không xương 200g
- Thơm 40g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn để xào 4g
- Dầu ăn để chiên cá 36g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá thu cắt miếng khoảng 3cm. thơm chẻ làm tư, bỏ lõi, cắt miếng mỏng 0.5cm
 - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + chiên cá thu chín vàng, gấp ra để ráo dầu
 - + phi thơm hành xay, cho thơm vào xào mềm rồi cho cá thu vào, thêm nước sôi ngập cá, nêm gia vị, kho lửa nhỏ đến khi nước cạn còn ½, cho hành lá vào đảo đều rồi tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải thảo bắp non xào thịt bò – 203.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải thảo 144g
- Bắp non 40g
- Hành tím xay, tỏi ta, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm 30 phút.*
 - + *cải thảo cắt khúc 1cm, bắp non cắt lát 0.5cm, chần riêng cải thảo và bắp non qua nước sôi, vớt ra để ráo. Hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt bò vào xào chín, đổ ra để riêng*
 - + *cho tiếp cải thảo và bắp non vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị, thêm tôm và hành ngò vào, đảo đều, 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.