

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/9+8+10

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 gà kho sả – 400.8 Kcal

- Thịt gà má đùi 200g
- Sả xay, hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ thịt gà cắt miếng 2cm, ướp hành tím, gia vị, để 30 phút cho thấm.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ phi thơm sả xay, cho gà vào xào săn, thêm nước nóng ngập thịt, kho lửa vừa đến khi nước cạn còn ½, thịt gà chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, tắt lửa.
+ Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Củ cải trắng xào tôm – 194.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Củ cải trắng 160g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để 30 phút cho thấm
 - + củ cải trắng bào sợi mỏng, chần qua nước sôi, để ráo. Hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp củ cải trắng vào xào, nêm hạt nêm, khi củ cải trắng vừa chín tới, đổ tôm vào lại, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh bí đỏ đậu bi nấu thịt bò – 360.8 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí đỏ 120g
- Đậu bi 40g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm*
 - + *bí đỏ cắt khối dày 1cm, ngò gai, rau om thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. cho bí đỏ và đậu bi vào nấu mềm*
 - + *phi thơm hành tím, cho thịt bò vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho rau om, ngò gai vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*