

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/10+9+12

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 diêu hồng kho hành tây – 362.4 Kcal

- Cá diêu hồng 200g
- Hành tây 40g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 10g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá diêu hồng cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và hành tím, để 30 phút cho thấm
 - + hành tây vỏ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + rán sơ cá cho săn lại, thêm nước nóng ngập cá, kho với lửa nhỏ đến khi cá chín, thấm vị, nước cạn còn ½, cho hành tây vào, kho cho hành tây mềm, thêm hành lá vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Su su thơm xào tôm – 199.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Su su 120g
- Thơm 64g
- 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 hạt nêm và 30ml nước, để thấm. su su bào sợi, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo.
 - + thơm bổ làm tư, thái lát 0.5cm. hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào chín, để riêng.
 - + cho tiếp su su và thơm vào xào chung, nêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, rau vừa chín, cho tôm vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Canh khoai sọ tần ô nấu thịt – 394 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Khoai sọ 120g (món canh)
- Tần ô 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 14g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt xay ướp hạt nêm và 30 ml nước, để thấm*
 - + *tần ô cắt khúc 2cm, khoai sọ cắt khúc 2cm, rồi cắt miếng 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho khoai sọ vào nấu mềm*
 - + *phi thơm hành tím, cho thịt xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, cho rau tần ô vào, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*