

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/11+10+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

Trứng chiên thịt bò cà chua – 278.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 100g
- Thịt bò 80g
- Cà chua 40g
- Hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi, hành ngò thái nhỏ. Thịt bò xay ướp (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm
 - + trứng gà đập ra tô, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành ngò vào trộn đều
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào chín thịt bò và cà chua, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, chiên đến khi trứng chín thì tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải xanh xào tôm – 184.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải xanh 144g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc say nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + cải xanh cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + cho cải xanh vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau vừa chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp.
- 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, nếm vị vừa ăn, cho rau om, ngò gai vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*