

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/12+11+11

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*

Đùi gà chiên giòn – 410.4 Kcal

- Gà má đùi 200g
- Bột chiên gà giòn (món mặn)
- Dầu để chiên gà 40g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *má đùi gà lọc xương, cắt miếng 3cm*
 - + *tẩm qua bột chiên gà giòn*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *cho gà vào chảo dầu nóng, chiên vàng giòn, vớt ra để ráo*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Bí đỏ đậu phộng xào thịt – 321.6 Kcal

- Thịt heo 40g
- Bí đỏ 144g
- Đậu phộng 20g (món xào)
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt thái miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + bí đỏ bổ dọc, cắt từng miếng dày 3cm, sau đó cắt miếng mỏng 0.5cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Đậu phộng ngâm mềm, luộc chín, giã nhỏ. Hành lá, ngò rí thái nhỏ,
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho thịt vào xào chín, đổ ra để riêng. Tiếp tục cho bí đỏ vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều thấm vị, khi bí chín, cho thịt xay và đậu phộng vào, trộn đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh bắp cải nấu tôm – 172.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải bắp 140g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *tôm xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm*
 - + *cải bắp thái sợi, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím, cho tôm vào xào săn, đổ ua nồi nước canh, cho bắp cải và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, khi canh sôi lại nếm vị vừa ăn, cho hành ngò vào, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*