

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/13+14+15

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 đúc thịt hành tây – 696.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 120g
- Thịt heo xay 120g
- Hành tây 40g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Xốt mayonnaise 30g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + hành tây và hành lá thái nhỏ. Thịt xay ướp gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm
 - + đánh tan trứng, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành lá vào trộn đều.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào chín thịt xay cùng hành tây, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, khi đến trứng chín, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Củ sắn su su xào trứng – 222.4 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 40g
- Củ sắn 144g
- Su su 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + củ sắn, su su bào sợi nhỏ. Chần riêng củ sắn và su su qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo, hành lá cắt nhỏ
 - + trứng gà đập ra chén, nêm hạt nêm, khuấy tan, cho tiếp hành lá vào trộn đều
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho củ sắn và su su vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị. gọt củ sắn và su su qua một bên, đổ trứng vào khuấy đều đến khi trứng khô mặt, đảo đều củ sắn và su su với trứng, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh bí ngòi cà rốt nấu thịt bò – 187.2 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí ngòi 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm. bí ngòi và cà rốt chẻ làm 2 rồi cắt lát 0.3cm*
 - + *hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, cho qua nồi canh, cho tiếp bí ngòi và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khi canh sôi lại, nếm vị vừa ăn, rau củ chín, cho hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*