

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/15+14+16

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 khoai tây hành tây – 408.4 Kcal

- Thịt gà phi lê 200g
- Khoai tây 40g (món mặn)
- Hành tây 20g
- Hành tím xay, hành lá
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm. nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt gà cắt miếng vừa ăn, ướp hành tím xay và gia vị, để thấm 30 phút
 - + khoai tây cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm, chiên sơ cho cứng mặt. hành tây bổ múi cau rồi cắt làm 2, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào săn thịt gà, thêm nước nóng vào ngập gà, cho khoai tây vào, kho với lửa vừa, khi thịt gà, khoai tây chín mềm, cho tiếp hành tây vào, kho tiếp, khi nước kho cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá vào, 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 rau dền rau muống nấu cua – 192.8 Kcal

- Thịt cua xay 40g
- Rau dền 120g
- Rau muống 60g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua*
 - + *rau muống, rau dền cắt khúc 2cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành xay, cho 2 lit nước cua vào đun lửa nhỏ, khi thịt cua nổi lên, vớt ra để riêng, cho rau muống, rau dền và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại và rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*