

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/16+16+17

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

Đậu hũ thịt kho nấm – 507.2 Kcal

- Đậu hũ chiên 120g
- Thịt heo nạc 168g
- Nấm hương, hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt heo cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị và 30ml nước, để 30 phút cho thấm
 - + đậu hũ chiên cắt miếng vuông 1.5cm, nấm hương khô ngâm nở, bỏ chân, cắt sợi, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho thịt với nấm hương vào xào săn, thêm nước ngập thịt rồi cho đậu hũ vào, đảo đều, thêm nước ngập đậu hũ, kho với lửa vừa đến khi nước cạn ½, thịt và đậu hũ ngấm vị, cho hành lá vào đảo đều rồi tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Muróp xào thịt gà – 198 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Muróp 160g
- 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 gà cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm và 30ml nước, để thấm*
 - + *muróp chẻ dọc làm tư rồi cắt lát 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi, cho thịt gà vào xào săn, thêm muróp vào xào, thêm hạt nêm, nêm vừa ăn, khi muróp chín cho hành ngò vào đảo đều, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh cải thảo cà rốt nấu thịt – 224 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Cải thảo 120g
- 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 xay ướp hạt nêm, để thấm 30 phút*
 - + *cải thảo cắt sợi 1cm, cà rốt chẻ đôi cắt lát mỏng 0,3cm, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi hành tím xay, cho thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải thảo và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, nêm vị vừa ăn, khi cải thảo và cà rốt chín mềm, thêm hành ngò vào, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*