

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-6-/18+17+18

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

Tôm thịt kho nấm rơm – 496 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Thịt heo nạc 140g
- Nấm rơm, 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 cắt miếng vừa ăn, ướp tôm thịt với gia vị và 30ml nước, để thấm
 - + nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho tôm thịt vào xào săn, cho tiếp nấm rơm vào xào, thêm nước nóng vào ngập nguyên liệu, kho lửa vừa đến khi tôm thịt thấm vị, nước cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Đậu cove nấu mềo xào mực – 276.4 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Đậu cô ve 136g
- Nấm mềo, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mực khứa vẩy, cắt miếng nhỏ hoặc thái sợi, ướp hạt nêm, để thấm
 - + đậu cove cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm mềo ngâm nước nóng, bỏ chân, cắt sợi. hành ngò thái nhỏ.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho mực vào xào vừ chín, đổ ra để riêng
 - + cho đậu cove và nấm mềo vào, thêm hạt nêm, đảo cho rau thấm đều gia vị, khi đậu cove vừa chín, cho mực và hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Canh khoai mỡ nấu thịt bò – 346.8 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Khoai mỡ 144g (món canh)
- Hành tím xay, ngò gai, rau om (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 và 30 ml nước, để thấm*
 - + *khoai mỡ xay nhuyễn, rau om, ngò gai thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh*
 - + *cho khoai mỡ và gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho rau om, ngò gai vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*