

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 4 người trưởng thành.

- Cơm: phù hợp với nhu cầu định mức từng người (1 lưng bát con cơm: 225 kcal; 2 nửa bát con cơm: 360 kcal; 2 lưng bát con cơm: 450 kcal)
- Quả tươi:

Thịt kho thơm – 434.4 Kcal

- Thịt heo nạc 200g
- Thơm 40g
- Hành tím xay, hành lá: vừa đủ
- Dầu ăn: 12g
- Gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu: vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với gia vị, để thấm 30 phút
 - + Thơm cắt lát 0.5cm. hành lá cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành xay với dầu ăn, cho thịt vào đảo đều cho săn, thêm thơm và nước nóng vào ngập thịt, kho với lửa vừa đến khi thịt chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Đậu đũa nấm đông cô xào tôm – 292.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Đậu đũa 140g
- Nấm đông cô, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

- + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hành tím xay và hạt nêm và 30ml nước, để thấm.
- + đậu đũa cắt khúc 3cm, chần vậ đậu đũa qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm đông cô ngâm nở, bỏ chân, cắt lát mỏng. hành lá thái nhỏ

- Bước 2: tiến hành nấu

- + phi thơm tỏi xay, chotom vào xào chín tới, đổ ra để riêng
- + cho tiếp đậu đũa và nấm đông cô vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau củ chín tới cho tôm và hành ngò vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa



Canh su su nấu thịt gà – 171.2 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Su su 144g
- 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 gà xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *su su cắt dọc làm 4 rồi cắt lát mỏng 0.3cm. hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho su su vào nấu, nêm gia vị(hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), nấu đến khi su su mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, ngò vào rồi tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*