

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 su hào – 438.8 Kcal

- Thịt heo nạc 200g
- Su hào 40g
- Hành tím, 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 nạc cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hành tím xay và gia vị, để 30 phút cho thấm
 - + su hào cắt miếng nhỏ rồi cắt mỏng 1cm, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + thịt xào săn, cho tiêm su hào vào, đảo đều, thêm nước nóng ngập thịt, kho đến khi thịt chín mềm, khi nước cạn còn ½, cho hành lá vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải ngọt cà chua xào thịt – 230.8 Kcal

- Thịt heo nạc 40g
- Cải ngọt 120g
- Cà chua 40g
- Hành tím xay, tỏi xay
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải ngọt cắt khúc 2cm, để riêng cọng và lá, chân riêng cọng và lá qua nước sôi, vớt ra xả nước lạnh cho nguội, để ráo. Cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt heo và cà chua vào xào chín, cho cải ngọt và nêm hạt nêm, đảo rau cho thấm vị, rau chín tới, tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh mồng tơi nấu nghêu – 135.6 Kcal

- Thịt nghêu 40g
- Mồng tơi 144g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + rau mồng tơi cắt khúc 2cm
 - + nghêu luộc vừa chín với 2 lít nước, gỡ lấy thịt, phần nước luộc lọc lấy nước trong, cho thêm nước lạnh cho vừa đủ 2 lít nước để nấu canh
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi nước canh. Phi thơm hành tím xay, cho thịt nghêu vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho rau mồng tơi và gia vị vào, khuấy đều, canh sôi lại nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.