

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 bắp Mỹ – 736.4 Kcal

- Thịt heo nạc 220g
- Bắp mỹ 40g
- Hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt xay ướp hành tím xay, gia vị và 30ml nước, để thấm.
 - + bắp mỹ bào lấy hạt, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + xào săn thịt, thêm bắp mỹ vào đảo đều, cho nước vào ngập thịt, kho lửa vừa đến khi thịt và bắp chín, thấm gia vị. nước cạn ½ cho hành vào trộn đều rồi tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



Khoai tây cà chua xào thịt – 287.6 Kcal

- Thịt heo 40g
- Khoai tây 120g
- Cà chua 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí, tỏi xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt heo cắt miếng hoặc xay, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm. khoai tây bào sợi mỏng, chần qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo
 - + cà chua bổ múi cau rồi cắt làm đôi. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho thịt heo và cà chua vào xào vừa chín, đổ ra để riêng
 - + cho khoai tây vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều cho khoai thấm vị, khoai tây chín, cho thịt, cà chua và hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh đu đủ rau ngót nấu thịt – 245.2 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Đu đủ xanh 100g
- Rau ngót 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**
 - + *thịt heo xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm.*
 - + *đu đủ bỏ vỏ rồi cắt miếng dày 1cm, rau ngót rửa sơ cho mềm rồi thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho đu đủ vào nấu mềm. phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau ngót và thêm gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt, khuấy đều, canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, rau chín tới, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*