

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:

Cá ba sa kho hành – 294.4 Kcal

- Cá ba sa phi lê 200g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá ba sa cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và hành tím xay, để 30 phút cho thấm
 - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + cho cá vào chảo, đặt lên bếp, trở đều 2 mặt cho săn lại, thêm nước nóng vào ngập cá, kho với lửa vừa đến khi cá chín, thấm vị, nước còn ½, cho hành lá vào, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải thảo bắp non xào thịt bò – 203.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải thảo 144g
- Bắp non 40g
- Hành tím xay, tỏi ta, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm 30 phút.*
 - + *cải thảo cắt khúc 1cm, bắp non cắt lát 0.5cm, chần riêng cải thảo và bắp non qua nước sôi, vớt ra để ráo. Hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt bò vào xào chín, đổ ra để riêng*
 - + *cho tiếp cải thảo và bắp non vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị, thêm tôm và hành ngò vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh cải ngọt cà rốt nấu thịt bò – 186 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải ngọt 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay (vừa ăn)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải ngọt cắt khúc 3cm, cà rốt chẻ dọc làm 4 rồi thái mỏng 0,3cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải ngọt và cà rốt vào nấu chín, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*