

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 gà kho sả – 400.8 Kcal

- Thịt gà má đùi 200g
- Sả xay, hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ thịt gà cắt miếng 2cm, ướp hành tím, gia vị, để 30 phút cho thấm.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ phi thơm sả xay, cho gà vào xào săn, thêm nước nóng ngập thịt, kho lửa vừa đến khi nước cạn còn ½, thịt gà chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, tắt lửa.
+ Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Bí đỏ đậu phộng xào thịt – 321.6 Kcal

- Thịt heo 40g
- Bí đỏ 144g
- Đậu phộng 20g (món xào)
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

- + thịt thái miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
- + bí đỏ bổ dọc, cắt từng miếng dày 3cm, sau đó cắt miếng mỏng 0.5cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Đậu phộng ngâm mềm, luộc chín, giã nhỏ. Hành lá, ngò rí thái nhỏ,

- Bước 2: tiến hành nấu

- + phi thơm hành tím xay, cho thịt vào xào chín, đổ ra để riêng. Tiếp tục cho bí đỏ vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều thấm vị, khi bí chín, cho thịt xay và đậu phộng vào, trộn đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào, tắt lửa
- + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh khoai sọ tần ô nấu thịt – 394 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Khoai sọ 120g (món canh)
- Tần ô 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 14g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt xay ướp hạt nêm và 30 ml nước, để thấm*
 - + *tần ô cắt khúc 2cm, khoai sọ cắt khúc 2cm, rồi cắt miếng 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho khoai sọ vào nấu mềm*
 - + *phi thơm hành tím, cho thịt xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, cho rau tần ô vào, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*