

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 diêu hồng kho hành tây – 362.4 Kcal

- Cá diêu hồng 200g
- Hành tây 40g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá diêu hồng cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và hành tím, để 30 phút cho thấm
 - + hành tây vỏ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + rán sơ cá cho săn lại, thêm nước nóng ngập cá, kho với lửa nhỏ đến khi cá chín, thấm vị, nước cạn còn ½, cho hành tây vào, kho cho hành tây mềm, thêm hành lá vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Bắp cải cà chua xào trứng – 229.2 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 40g
- Cải bắp 144g
- Cà chua 40g
- 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**
 - + bắp cải thái nhỏ, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Hành lá, ngò rí thái nhỏ. Cà chua bỏ múi cau rồi cắt đôi
 - + trứng gà đập vào tô, thêm hạt nêm, khuấy tan, thêm hành lá, ngò rí vào khuấy đều
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho bắp cải và cà chua vào xào, nêm hạt nêm, khi rau chín thì gạt qua một bên, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy cho trứng se mặt, sau đó trộn đều trứng với bắp cải và cà chua, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh bầu nấu cua – 113.6 Kcal

- Thịt cua xay 40g
- Bầu 160g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 4g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua*
 - + *bầu bổ làm 4 cắt lát 1cm, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun nhỏ lửa nước cua cho riêu cua nổi lên, vớt riêu ra để riêng*
 - + *phi thơm hành tím xay, đổ qua nồi nước canh, cho bầu vào, nêm gia vị, khuấy đều, nêm vị vừa ăn, cho hành ngò vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*