

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:

Trứng chiên thịt bò cà chua – 278.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 100g
- Thịt bò 80g
- Cà chua 40g
- Hành tím, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

+ cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi, hành ngò thái nhỏ. Thịt bò xay ướp (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm

+ trứng gà đập ra tô, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành ngò vào trộn đều

- Bước 2: tiến hành nấu

+ xào chín thịt bò và cà chua, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, chiên đến khi trứng chín thì tắt lửa

+ Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Bông cải dưa leo xào đậu hũ – 191.6 Kcal

- Đậu hũ chiên 40g
- Bông cải trắng 104g
- Dưa leo 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *đậu hũ chiên cắt sợi 3cm, bông cải cắt miếng vừa ăn, chần qua nước sôi, xả qua nước lạnh, để ráo*
 - + *dưa leo chẻ đôi, cắt lát 0.5cm, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho bông cải và dưa leo vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau mềm cho đậu hũ vào, nêm vị vừa ăn, rắc hành ngò lên trên, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh chua rau muống giá nấu thịt – 209.2 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Rau muống 120g
- Giá 40g
- Me, hành tím xay, rau om, ngò gai
- Dầu ăn 4g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm. me ngâm nước nóng cho me mềm, lọc lấy nước me
 - + rau muống cắt khúc 2cm. rau om, ngò gai thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho rau muống và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nêm vị vừa ăn, cho giá, rau om và ngò gai vào nấu sôi, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.