

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:

Đùi gà chiên giòn – 410.4 Kcal

- Gà má đùi 200g
- Bột chiên gà giòn (món mặn)
- Dầu để chiên gà 40g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + má đùi gà lọc xương, cắt miếng 3cm
 - + tẩm qua bột chiên gà giòn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + cho gà vào chảo dầu nóng, chiên vàng giòn, vớt ra để ráo
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Củ sắn su su xào trứng – 222.4 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 40g
- Củ sắn 144g
- Su su 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + củ sắn, su su bào sợi nhỏ. Chần riêng củ sắn và su su qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo, hành lá cắt nhỏ
 - + trứng gà đập ra chén, nêm hạt nêm, khuấy tan, cho tiếp hành lá vào trộn đều
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho củ sắn và su su vào xào, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm vị. gặt củ sắn và su su qua một bên, đổ trứng vào khuấy đều đến khi trứng khô mặt, đảo đều củ sắn và su su với trứng, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh bí ngòi cà rốt nấu thịt bò – 187.2 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí ngòi 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm, để thấm. bí ngòi và cà rốt chẻ làm 2 rồi cắt lát 0.3cm*
 - + *hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, cho qua nồi canh, cho tiếp bí ngòi và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khi canh sôi lại, nếm vị vừa ăn, rau củ chín, cho hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*