

## 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 đúc thịt hành tây – 696.8 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 120g
- Thịt heo xay 120g
- Hành tây 40g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Xốt mayonnaise 12g
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, đường, bột ngọt (vừa ăn)

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + hành tây và hành lá thái nhỏ. Thịt xay ướp gia vị (hạt nêm, đường, bột ngọt) và 30ml nước, để thấm
  - + đánh tan trứng, nêm nước mắm, khuấy đều, thêm hành lá vào trộn đều.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + xào chín thịt xay cùng hành tây, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín, khi đến trứng chín, tắt lửa
  - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



## Cải ngọt nấm rơm xào mực – 177.2 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Cải ngọt 120g
- Nấm rơm, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + mực khứa ca rô, cắt dọc làm 4 rồi cắt miếng dày 1cm, ướp hạt nêm, để thấm
  - + cải ngọt cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, để ráo. Nấm rơm cắt lát
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + phi thơm hành tỏi xay, cho ực vào xào chín, đổ ra để riêng
  - + cho tiếp cải ngọt và nấm rơm vào xào, nêm thêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, khi cải ngọt chín tới, đổ mực vào đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



## **Canh rau dền rau muống nấu cua – 192.8 Kcal**

- Thịt cua xay 40g
- Rau dền 120g
- Rau muống 60g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- 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*
  - + *rau muống, rau dền cắt khúc 2cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + *phi thơm hành xay, cho 2 lit nước cua vào đun lửa nhỏ, khi thịt cua nổi lên, vớt ra để riêng, cho rau muống, rau dền và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại và rau chín tới, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
  - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*