

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 chiên nước mắm – 396.4 Kcal

- Thịt gà má đùi phi lê 200g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 40g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
+ má đùi gà cắt khối 3cm, ướp hạt nêm, để 30 phút cho thấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
+ phi thơm hành tỏi xay, cho gia vị (đường, bột ngọt, nước mắm) vào nấu cho tan
+ chiên chín thịt gà, vớt ra để ráo dầu. cho gà vào hỗn hợp nước mắm đường, xóc đều.
Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Mướp xào thịt gà – 198 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Mướp 160g
- 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 gà cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm và 30ml nước, để thấm*
 - + *mướp chẻ dọc làm tư rồi cắt lát 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi, cho thịt gà vào xào săn, thêm mướp vào xào, thêm hạt nêm, nêm vừa ăn, khi mướp chín cho hành ngò vào đảo đều, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh cải thảo cà rốt nấu thịt – 224 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Cải thảo 120g
- 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 xay ướp hạt nêm, để thấm 30 phút*
 - + *cải thảo cắt sợi 1cm, cà rốt chẻ đôi cắt lát mỏng 0,3cm, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi hành tím xay, cho thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải thảo và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, nêm vị vừa ăn, khi cải thảo và cà rốt chín mềm, thêm hành ngò vào, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*