

## 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 kho khoai tây hành tây – 408.4 Kcal

- Thịt gà phi lê 200g
- Khoai tây 40g (món mặn)
- Hành tây 20g
- Hành tím xay, hành lá
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm. nước màu (vừa ăn)

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + thịt gà cắt miếng vừa ăn, ướp hành tím xay và gia vị, để thấm 30 phút
  - + khoai tây cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm, chiên sơ cho cứng mặt. hành tây bổ múi cau rồi cắt làm 2, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + xào săn thịt gà, thêm nước nóng vào ngập gà, cho khoai tây vào, kho với lửa vừa, khi thịt gà, khoai tây chín mềm, cho tiếp hành tây vào, kho tiếp, khi nước kho cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá vào, tắt lửa.
  - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



## Đậu cove nấu mềo xào mực – 276.4 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Đậu cô ve 136g
- Nấm mềo, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + mực khứa vẩy, cắt miếng nhỏ hoặc thái sợi, ướp hạt nêm, để thấm
  - + đậu cove cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm mềo ngâm nước nóng, bỏ chân, cắt sợi. hành ngò thái nhỏ.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + phi thơm hành tỏi xay, cho mực vào xào vừ chín, đổ ra để riêng
  - + cho đậu cove và nấm mềo vào, thêm hạt nêm, đảo cho rau thấm đều gia vị, khi đậu cove vừa chín, cho mực và hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

## **Canh khoai mỡ nấu thịt bò – 346.8 Kcal**

- Thịt bò xay 40g
- Khoai mỡ 144g (món canh)
- Hành tím xay, ngò gai, rau om (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 và 30 ml nước, để thấm*
  - + *khoai mỡ xay nhuyễn, rau om, ngò gai thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + *đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh*
  - + *cho khoai mỡ và gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho rau om, ngò gai vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*