

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 bò kho bắp – 496.8 Kcal

- Thịt bò xay 180g
- Bắp mỹ 60g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt bò xay ướp gia vị và 30ml nước, để thấm trong 30 phút
 - + bắp mỹ bào lấy hạt, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho thịt bò và bắp mỹ vào xào đến khi săn lại, thêm nước nóng đến khi ngập thịt bò, kho lửa vừa đến khi cạn ½, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Củ sắn thơm xào thịt gà – 214 Kcal

- Gà phi lê 40g
- Củ sắn 104g
- Thơm 40g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà cắt miếng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, đét thơm*
 - + *củ sắn bào sợi, chần qua nước sôi, để ráo. Thơm cắt rẻ quạt. hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ ra để riêng.*
 - + *cho tiếp củ sắn và thơm vào xào chín, nêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, thêm thịt gà và hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh su hào cà rốt nấu tôm – 190.8 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Su hào 120g
- Cà rốt 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *tôm xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *su hào cắt miếng khối dày 1cm, cà rốt chẻ làm 4 rồi cắt lát 0.2cm, hành lá, ngò rí thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành tím xay, cho tôm vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho su hào và cà rốt vào nấu, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, khi su hào và cà rốt chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành ngò vào rồi tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành*