

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 trứng cút kho bắp non – 446.8 Kcal

- Thịt bò 120g
- trứng cút bóc vỏ 100g
- Bắp non 24g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt bò cắt lát hoặc xay nhỏ, ướp gia vị để 30 phút cho thấm
 - + trứng cút luộc chín, bóc vỏ, bắp non cắt lát 0.3cm, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho thịt bò và bắp non vào xào săn, cho trứng vào, thêm nước sôi vào ngập thịt và trứng, kho lửa vừa đến khi cạn còn ½, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Cải nhún giá xào thịt bò – 221.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải nhún 104g
- Giá 40g
- Dầu ăn 12g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay gia vị vừa đủ
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò thái lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải nhún cắt khúc 1cm, hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ ra để riêng*
 - + *cho tiếp cải nhún và giá vào xào chín, nêm hạt nêm , đảo rau cho thấm đều gia vị, cho thịt đã xào vào, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành*

Canh rau dền bắp Mỹ nấu thịt gà – 275.6 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Rau dền 120g
- Bắp mỹ 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *rau dền cắt khúc 2cm, bắp mỹ bào mỏng*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho bắp mỹ vào xào chín*
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau dền và gia vị (muối đường, bột ngọt, hạt nêm) khuấy đều, canh sôi lại nếm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.*