

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG MẦM NON PHÚC ĐỒNG



**THỰC ĐƠN DỰ THI  
NGÀY HỘI DINH DƯỠNG CẤP THÀNH PHỐ  
NĂM HỌC 2024 - 2025**

Lứa tuổi nhà trẻ (24-36 tháng)

**BỮA CHÍNH CHIỀU:**

- **Cơm gạo Bắc Hương**
- **Đậu hũ non sốt ngũ sắc**
- **Canh bí nấu thịt**

## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Cơm gạo Bắc Hương



**\*Định lượng 10 trẻ:** 1kg gạo (1000g)

**\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn gạo ngon.
- B2: Cho gạo vào giá, dùng tay vo nhẹ nhàng.
- B3: Cho lượng nước vừa đủ và bật chế độ nấu Để cơm ngon, dẻo: Nên cho vài hạt muối và vài giọt dầu ô liu. Gạo mềm dẻo và thơm khi chín.
- B4: Khi cơm chín, công tắc sẽ chuyển sang chế độ giữ ấm. Lúc này, bạn nên để nồi nấu thêm khoảng 10 - 15 phút nữa, việc này sẽ giúp cơm khô bề mặt, chín đều.

**\*Cảm quan:** Gạo mềm dẻo phù hợp với trẻ nhà trẻ.

Trang trí thêm theo sở thích cho đẹp mắt.



## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Canh bí xanh nấu thịt



**\*Định lượng 10 trẻ:** Bí xanh 200g, thịt lợn 30g, hàng lá 15g.

Gia vị vừa đủ

**\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn bí xanh tươi ngon
- B2: Sơ chế: Gọt bỏ vỏ và lõi ruột trắng xấp thái nhỏ.
- B3: Ướp thịt: Cho phần thịt vừa đủ đã băm nhuyễn sang chén, thêm vào 1 ít hành lá băm nhỏ, 1 chút bột ngọt, nước mắm, sau đó trộn đều phần thịt và để thịt nghỉ trong 10 phút.
- B4 Nấu canh bí đao thịt băm: Cho vào nồi khoảng 500ml nước và nấu sôi, khi nước đã sôi thì cho từ từ phần thịt đã ướp vào nồi để thịt tan ra hòa quyện với nước sẽ ngọt hơn. Khi nước sôi lên lần nữa, bạn cho bí đao vào nồi. Nêm thêm bột canh, mì chính rồi khuấy đều tay. Đun sôi rồi tắt bếp.

**\* Yêu cầu thành phẩm:** Bí nấu vừa chín tới, vẫn giữ được màu xanh, không quá mềm, có mùi thanh mát, vị ngọt thanh tự nhiên.



## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Đậu hũ non sốt ngũ sắc



**\*Định lượng 10 trẻ:** Đậu hũ non 400g, ngô ngọt 20g, đỗ quả 30g, cà chua 150g, hành lá 10, thịt lợn 50g. Gia vị vừa đủ.

**\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn đậu hũ non, đỗ quả, ngô ngọt, cà chua, thịt lợn sẵn vai tươi ngon
- B2: Sơ chế: Đỗ quả nhặt bỏ xơ, cắt khúc lát chéo, ngô nguyên hạt, cà chua cắt hạt lựu.
- B3: Làm sốt cà chua: Đun nóng 1 muống canh dầu ăn trên chảo cùng với hạt màu điều. Khi hỗn hợp nóng và thơm thì bạn cho phần cà chua cắt hạt lựu vào chảo rồi đảo đều. Cho gia vị và khuấy đều, đun cho đến khi hỗn hợp dần sệt lại thì bạn cho đậu hũ non vào.
- B4: Dùng đũa thìa dưới đều sốt cà chua ngập đậu. Đun 2-3 phút thì vớt đậu ra đĩa.
- B5: Nước sốt còn lại, cho lượng thịt của món ăn vào đảo đều. Đun đến khi thịt chín mềm.
- B6: Dùng thìa xúc nước sốt này dưới lên những phần đậu đã bày sẵn.

**\*Yêu cầu thành phẩm:** Đậu hũ non vừa mềm, vừa thơm lại giữ được độ ngọt béo đặc trưng. Hòa cùng nước sốt thịt băm cà chua đậm đà vừa miệng, ăn cùng với cơm nóng sẽ là một món ăn hấp dẫn với trẻ.

