

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 TRƯA:



- **Cơm gạo Bắc Hương**
- **Tôm viên tuyết hoa**
- **Canh sườn hầm củ quả**
- **Cải chíp xào nấm**

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

Tôm viên tuyết hoa



***Định lượng 10 trẻ:** Tôm 150g, mộc 150g, thịt lợn xay 50g, hành khô 50g, bột chiên xù 50g, bột chiên giòn 50g, trứng 2 quả (60g), dầu ăn 170g

***Chế biến:**

- B1: Lựa chọn Tôm tươi ngon, giò sống, hành tím.
- B2: Rửa sạch, bóc vỏ.
- B3: Giã nhuyễn tôm, trộn đều với giò sống, dàn đều chia làm 10 suất ăn, mỗi suất viên thành 3 viên bằng nhau.
- B4: Nhúng từng viên vào bát lòng đỏ trứng đã đánh nhuyễn khi sơ chế rồi lăn qua bột chiên giòn và để ra khay.
- B5: Cho dầu vào chảo, đun sôi dầu, hạ lửa nhỏ vừa phải, lần lượt viên lại các viên tôm cho tròn, rồi lăn qua bột chiên xù, thả vào chảo dầu, lăn đều.
- B6: Khi viên tôm vàng đều, vớt ra rổ có giấy thấm dầu.

***Yêu cầu thành phẩm:** Viên Tôm tròn đều, vàng giòn bên ngoài, bên trong có màu hồng nhạt tự nhiên, ăn mềm, thơm ngọt.



CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

Canh sườn hầm củ quả



***Định lượng 10 trẻ:** Khoai tây 160g, su su 100g, cà chua 50, cà rốt 60g, hành lá 15g, sườn heo 200g, gia vị vừa đủ.

***Chế biến:**

- B1: Lựa chọn sườn, khoai tây, cà rốt, su su ngon. Có thể thay thế bằng các củ quả khác tùy thích.
- B2: Sơ chế: Để khử mùi và làm sạch sườn non bạn đem ngâm với nước muối loãng khoảng 5 phút, sau đó rửa sạch lại với 2 lần nước và để ráo.
- Cà rốt, su su, khoai tây: Gọt vỏ, thái nhỏ hạt lựu, để riêng từng loại (Vì mỗi loại củ quả có thời gian chín khác nhau). B1: Lựa chọn sườn, khoai tây, cà rốt, su su ngon. Có thể thay thế bằng các củ quả khác tùy thích. Cà chua rửa sạch, thái hạt lựu.
- B3: Sườn sau khi đã làm sạch các bạn cho vào tô và ướp cùng với một phần hành tím, 1 chút bột ngọt, 1 chút bột canh và trộn đều.
- Bắc nồi lên bếp cho 1 chút dầu ăn vào đun nóng, cho phần sườn đã ướp vào xào khoảng 4 phút cho sườn săn lại.
- B4: Đổ vào nồi 1 lít nước và đun sôi, bạn cho cà rốt vào và tiến hành hầm trong 10 phút.
- B5: Sau đó cho khoai tây vào nêm vừa miệng, đun cho đến khi khoai gần chín (khoảng 5 phút). Cho tiếp su su sau cùng. Đun đến khi chín.
- Nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn, rắc thêm hành ngò và tắt bếp.

***Yêu cầu thành phẩm:** Món canh không chỉ bổ dưỡng mà hương vị lại rất ngon. Sườn mềm ngọt ăn cùng với rau củ bùi bùi, nước ngọt thanh chắc chắn sẽ là món canh hấp dẫn.



CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

Cải chíp xào nấm



***Định lượng 10 trẻ:** Cải chíp 200g, nấm hương tươi 20g, thịt lợn 30g
Gia vị vừa đủ

*Chế biến:

- B1: Lựa chọn Cải chíp và nấm hương tươi ngon
- B2: Sơ chế: Cải chíp và nấm hương rửa sạch thái nhỏ
- B3: Đặt một nồi nước lên bếp đun sôi với một chút muối, cho cải chíp vào luộc qua khoảng 1 - 2 phút để cho cải chín tới, vớt ra dùng quạt thổi nguội hoặc tráng qua nước nguội.
- B4: Đặt chảo lên bếp, phi thơm hành, tỏi với dầu ăn rồi cho nấm hương vào xào.
- B5: Tiếp tục, cho cải chíp vào xào nhanh, nêm gia vị nước mắm, bột nêm cho vừa miệng.

*** Yêu cầu thành phẩm:** Rau cải chíp giữ được màu xanh, Rau và nấm chín mềm, vị ngọt của rau và nấm hòa quyện với nhau tạo nên hương vị ngọt thanh đặc trưng.

