

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 3
TRƯỜNG MẦM NON 8

Món ăn mới
CHẢ GÀ RAU CỦ SỐT HOÀN KIM



Người thực hiện: **Đỗ Thị Thanh Hồng**

Năm học 2022 - 2023

Nguyên vật liệu món ăn: **CHẢ GÀ RAU CỦ SÓT HOÀN KIM**



Trứng muối



Thịt gà



Cà rốt



Khoai tây



Bắp hạt



Bông cải



Bột bắp

I. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn trẻ

- Trứng muối: 0.5 quả
- Thịt gà xay: 100gr
- Cà rốt: 200gr
- Khoai tây: 200gr
- Bắp hạt: 100gr
- Bông cải: 100gr
- Bột bắp: 0.05gr
- Gia vị: Hành tím, dầu, đường, nước mắm, muối.

II. Sơ chế:

- Cà rốt, bông cải: lột vỏ, rửa sạch, luộc chín, cắt hạt lựu
- Khoai tây: lột vỏ, rửa sạch, cắt khoanh, hấp chín và nghiền nát
- Trứng muối: luộc chín tách lấy lòng đỏ
- Thịt gà: Xay nhuyễn nêm gia vị cho vừa ăn

III. Chế biến:

* Cách thực hiện:

- Trộn đều khoai tây tán nhuyễn; cà rốt, bông cải cắt hạt lựu; gà xay; bắp hạt
- Nêm gia vị vừa ăn: Dầu mè, dầu hào, nước mắm, đường và bột bắp.
- Trộn đều hỗn hợp vè viên cho vừa ăn với trẻ. Cho lên hấp chín.

❖ **Làm trứng cuộn:**

- Bật bếp cho chảo lên, đổ dầu vô chảo, khi dầu trong chảo đã nóng cho viên gà lắc qua bột bắp vô chiên chín.
- Khi viên gà chuyển màu vàng ruộm và có mùi thơm, lấy viên xếp vào đĩa.

❖ **Nước sốt:**

- Phi hành tỏi thơm, cho lòng đỏ trứng muối và sốt hoàn kim vào đảo đều cho hỗn hợp sệt lại.

IV. Yêu cầu thành phẩm:

Chả gà rau củ là một món ăn thơm ngon rất phù hợp cho các bữa cơm gia đình. Vị thơm béo của thịt gà hòa quyện cùng với rau củ dai giòn sẽ biến bữa cơm hằng ngày trở nên hấp dẫn hơn rất nhiều đấy!

Người thực hiện

Đỗ Thị Thanh Hồng

Tuần lễ từ 19/06/2023 -> 23/06/2023

Thứ ngày	Ăn sáng	Ăn trưa		Ăn xế
		Mặn	Canh	
Thứ 2 (19/06)	Sữa Metacare Phở bò, giá, hành tây, rau ngò gai	Lagu xúc xích, khoai tây, cà rốt, cà chua, hành ngò	Canh cải dún nấu thịt Yaout	Mì quảng tôm thịt, sà lách, húng lủi, cà rốt Sữa Metarcare
Thứ 3 (20/06)	Sữa Metacare Ngũ cốc Bakalland	Viên gà nhân khoai tây, bông cải, cà rốt	Canh cải xanh nấu cá lóc, gừng Yaout	Nui sao tôm thịt, cà rốt, su su, hành ngò
Thứ 4 (21/06)	Sữa Metacare Hủ tiếu nam vang, tôm thịt, củ cải, cà rốt	Tôm tươi xào hành tây, cà rốt, bông cải, cần tây	Canh cải ngọt nấu tôm khô Yaout	Soup gà, trứng gà, khoai tây, hành ngò Nước chanh dây
Thứ 5 (22/06)	Sữa Netsure Bún bò, thơm, sả cây, mắm ruốc, hành tây, rau răm	Cà ri gà, khoai lang, khoai môn, sả cây, dừa	Canh khoai mỡ nấu tôm khô, rau ôm Yaout	Hủ tiếu tôm thịt, cà rốt Bánh flan
Thứ 6 (23/06)	Sữa Netsure Mì trứng bò kho, húng quế, giá, ngò gai	Cá basa nấu đậu đũa, hành tây	Canh cải cúc nấu mọc Yaout	Sữa Netsure Bánh bông lan Miến gà củ cải, cà rốt, rau răm

Ghi chú: Trong suốt tuần trẻ **SDD** và trẻ **Nhà trẻ** đều được uống thêm 1 suất **Sữa Metacare** vào bữa trưa và bữa xế.

Cấp dưỡng nấu chính: Đỗ Thị Thanh Hồng

Duyệt thực đơn: Bùi Thị Thu Trang