

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 3

TRƯỜNG MẦM NON 8

Món ăn mới

**TRỨNG CHIÊN CUỘN SÓT ĐẬU COVE, CÀ RỐT,
KHOAI TÂY**



Người thực hiện: Nguyễn Thị Thanh Thảo

Nguyên vật liệu món ăn: TRỨNG CHIÊN CUỘN SỐT ĐẬU COVE, CÀ RỐT, KHOAI TÂY



Trứng gà



Thịt nạc heo xay



Cà rốt



Khoai tây



Đậu cove



Cà chua



Hành tím

I. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn trẻ

- Trứng gà: 2 quả
- Thịt nạc xay: 100gr
- Cà rốt: 200gr
- Khoai tây: 200gr
- Đậu cove: 100gr
- Gia vị: Hành tím, dầu, đường, nước mắm, muối.

II. Sơ chế:

- Cà rốt, khoai tây, đậu cove : lột vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu
- Trứng gà: tách vỏ đánh đều
- Thịt nạc xay: Nêm gia vị cho vừa ăn

III. Chế biến:

* Cách thực hiện:

- Bắc chảo lên bếp, đợi chảo nóng cho vào 1/2 muỗng dầu ăn, cho hành tím băm nhuyễn vào xào cho thơm.

- Khi hành tím đã thơm rồi thì cho thịt băm đã ướp lúc này vào xào chín luôn nhé.
- Cho thịt vừa xào chín ra tô sạch.
- Trứng đánh tan nêm gia vị vừa ăn.

❖ **Làm trứng cuộn:**

- Bật bếp cho chảo lên, đổ 1 lượng nhỏ dầu vô chảo, khi dầu trong chảo đã nóng cho 1 lớp mỏng trứng đã đánh vào chảo, thêm lagim(cà rốt, khoai tây, đậu cove, thịt xào chín) và cuộn tròn trứng lại.
- Tiếp đến, cho thêm một ít dầu ăn đổ vào chảo thêm 1 ít trứng đã đánh vào, tiếp tục cuộn trứng để làm lớp áo bên ngoài.
- Lật trứng đã cuộn lại để trứng được chín đều nhé. Khi trứng chuyển màu vàng ruộm và có mùi thơm, lấy trứng xếp vào đĩa.

❖ **Nước sốt:**

- Phi hành tỏi thơm, đổ cà chua vào xào . Sau đó cho thịt xay vào đảo đều, để lửa nhỏ, nêm ít nước mắm, đường. Sau đó pha 2 muỗng cafe bột năng với ít nước đun sôi, đổ vào sốt cà chua đến khi phần sốt sệt lại, rồi tắt bếp

Sau khi chế biến:

- * Trẻ SDD ăn trứng cuộn nhân thịt nhiều
- * Trẻ DC – BP trứng cuộn nhiều rau củ.

IV. Yêu cầu thành phẩm:

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

Người thực hiện

Nguyễn Thị Thanh Thảo

Tuần lễ từ 03/04/2023 -> 07/04/2023

Thứ ngày	Ăn sáng	Ăn trưa		Ăn xế	SDD	DC-BP
		Mặn	Canh			
Thứ 2 (03/04)	Sữa Netsure Mì bò kho húng quế, già, ngò gai	Cá basa nấu đậu đũa, hành tây	Canh cải cúc nấu giò sống Yaout	Bánh canh cà rốt thịt, tôm Sữa Netsure	Sữa Netsure	Bắp cải luộc
Thứ 3 (04/04)	Sữa Netsure Hủ tiếu nam vang	Cari gà khoai lang, sả, khoai môn, dừa nạo	Canh cải xanh nấu cá lóc, gừng Yaout	Nui thịt cà rốt, susu Nước tắc	Sữa Netsure	Đậu bắp luộc
Thứ 4 (05/04)	Sữa Metacare Bún bò Huế	Tôm xào củ hành, cà rốt, cần tây, bông cải	Canh cải ngọt nấu tôm khô Yaout	Soup cua thịt, trứng, lagim Nước chanh dây	Sữa Metacare	Rau củ luộc
Thứ 5 (06/04)	Sữa Metacare Ngũ cốc Bakalland Nước ép cam	Cá điêu hồng chung tương	Canh rau mồng tơi, mướp cua đồng Yaout	Miến thịt cua biển, cải ngọt Chuối cau	Sữa Metacare	Bầu luộc
Thứ 6 (07/04)	Sữa Metacare Phở bó , già, húng quế	Trứng chiên cuộn thịt sốt khoai tây, đậu ve, cà chua	Khoai mỡ nấu tôm khô, rau om Yaout	Sữa Metacare Bánh bông lan Mì trứng tôm thịt, su su, cà rốt	Sữa Metacare	Khoai tây, cà rốt luộc

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: Nguyễn Thị Thanh Thảo

Duyệt thực đơn: Bùi Thị Thu Trang