



ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN MỸ ĐỨC
TRƯỜNG MẦM NON TẾ TIÊU

BÀI THUYẾT MINH

Chủ đề: “ Chế biến món ăn từ rau củ quả cho trẻ trong trường mầm non”

Lĩnh vực	: Chăm sóc nuôi dưỡng
Tác giả	: Đào Thị Nhàn
Đơn vị công tác	: Trường Mầm non Tế Tiêu

Năm học 2023 - 2024



Kính thưa Ban giám khảo! Thưa toàn thể hội thi!

Rất vinh dự cho tôi được tham gia hội thi nhân viên nuôi dưỡng giỏi cấp huyện năm học: 2023-2024,

Lời đầu tiên cho phép tôi gửi tới Ban giám khảo lời kính chúc sức khỏe và lời chào trân trọng nhất. Chúc hội thi thành công rực rỡ!

Sau đây tôi xin giới thiệu về các món ăn được chế biến từ rau củ quả cho trẻ trong trường mầm non Tể Tiêu.

Với 3 món cụ thể như sau:

1. Tôm, thịt lợn xào ngũ sắc

2. Bánh khoai tây nhân phô mai

3. Chè khoai môn

1.MÓN TÔM, THỊT LỢN XÀO NGŨ SẮC:

1.1. Nguyên liệu:

- Tôm: 200g
- Bí xanh: 50g
- Cà rốt: 50g
- Ngô ngọt: 80g
- Đậu quả: 50g
- Nấm hương: 10g
- Thịt lợn: 50g
- Hành khô, hành lá, rau mùi, gừng
- Nước mắm: ½ thìa cà phê
- Hạt nêm: ½ thìa cà phê
- Dầu ăn: 2 thìa cà phê



1.2. Sơ chế:

- Tôm rửa sạch, bóc vỏ bỏ chỉ lưng rửa sạch lại bằng nước gừng, băm nhỏ ướp với một chút mắm + hạt nêm.

- Thịt rửa sạch băm nhỏ.
- Bí xanh nạo vỏ rửa sạch nạo sợi.
- Cà rốt nạo vỏ rửa sạch nạo sợi.
- Đậu quả tước cuống rửa sạch thái hạt lựu.
- Ngô ngọt bóc vỏ dùng dao gọt lấy hạt.
- Nấm hương rửa sạch ngâm nước nóng cho nở mềm thái sợi.
- Hành khô bóc vỏ rửa sạch thái lát để riêng

1.3. Phương pháp chế biến:

- Cho 1 muỗng cà phê dầu ăn vào chảo phi vàng thơm cùng với ½ chỗ hành khô, tiếp theo cho tôm, thịt vào xào săn chín, trút ra đĩa hoặc bát.
- Đặt chảo lên bếp cho 1 thìa cà phê dầu ăn vào phi thơm ½ chỗ hành khô còn lại vào phi vàng, sau đó cho cà rốt, đậu quả và bí xanh vào xào chín tới, tiếp theo cho ngô ngọt, nấm hương vào nêm gia vị vừa ăn. Xào cùng tôm, hành lá, mùi tàu vào xào chín, tắt bếp cho thức ăn ra đĩa.

1.4. Thành phần dinh dưỡng:

Sau khi hoàn thành sẽ có ngay món tôm, thịt lợn xào ngũ sắc vô cùng thơm ngon và nhiều chất dinh dưỡng vì tôm là một loại hải sản có hàm lượng Canxi cao tốt cho hệ tuần hoàn, hệ xương và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, phòng chống loãng xương. Trong rau củ quả thịt có hàm lượng dinh dưỡng rất cao và tốt cho sức khỏe nên là một phần không thể thiếu trong chế độ ăn hàng ngày của trẻ giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ.

1.5. Thành phẩm:

Rau củ chín giòn giữ được màu sắc, thịt tôm chín ngọt thơm ngon.



2. MÓN THỨ HAI: MÓN BÁNH KHOAI TÂY NHÂN PHÔMAI

2.1. Nguyên liệu:

- Khoai tây: 200g
- Bột nếp: 100g
- Bột mỳ: 50g
- Bột chiên xù: 100g
- Phô mai miếng: 100g
- Đường kính: 30g
- Sữa bột: 30g
- Dầu ăn: 500ml
- Trứng gà: 2 quả



2.2. Cách sơ chế:

- Khoai tây rửa sạch, nạo vỏ, rửa sạch lại, sau đó cho vào lòng hấp chín bở. Sau khi khoai chín thì nghiền và cho qua rây cho mịn dẻo, sau đó cho 100g bột nếp + 30g sữa bột + 30g đường vào thau đều dẻo lăn bột thành thanh dài, rắc thêm chút bột mỳ vào khay để lăn bột cho đỡ dính tay, sau đó dùng dao cắt thành nhiều phần nhỏ bằng nhau.

- Phômai cắt thành từng viên nhỏ kích thước khoảng 1:2 cm

- Bột khoai ép mỏng cho phômai vào bọc lại lần lượt cho đến hết bột.

- Đập 2 quả trứng vào bát cho 50g bột mỳ vào đánh nhuyễn tạo thành 1 khối lỏng sệt sệt.

- Bột chiên xù đổ ra bát to.

2.3. Phương pháp chế biến:

- Chuẩn bị chảo đặt lên bếp đổ 500ml dầu vào đun nóng, sau đó lăn bánh vào hỗn hợp trứng bột mỳ rồi lăn tiếp vào bột chiên xù sao cho bột chiên xù bám đều vào bánh, rồi thả bánh vào chảo. Lần lượt làm tất cả các viên bánh còn lại như vậy. Chiên bánh ở mức lửa trung bình khi thấy bánh chín vàng đều thì lần lượt vớt ra để vào rổ lưới cho ráo dầu.

2.4. Thành phần dinh dưỡng:

Khoai tây giàu dưỡng chất cùng nguồn vitamin và các khoáng chất phong phú, tăng cường miễn dịch tốt cho hệ tiêu hóa,...

Phômai giúp chống ôxi hóa, giúp xương chắc khỏe,...

2.5. Thành phẩm:

Bánh khoai tây nhân phômai sau khi chiên có màu vàng ruộm, bắt mắt, lớp vỏ ngoài giòn, nhân phômai có thể kéo sợi béo mềm tan chảy trong miệng khi ăn. Chắc chắn món ăn này sẽ khiến các con vô cùng yêu thích.



3. MÓN THỨ 3: MÓN CHÈ KHOAI MÔN

3.1. Nguyên liệu:

- Khoai môn: 500g
- Nước cốt dừa: 150g
- Đường kính: 150g

- Lá dứa

- Bột năng: 50g
- Một chút muối



3.2. Sơ chế:

- Khoai môn gọt sạch vỏ rửa sạch sau đó dùng dao cắt những miếng nhỏ vừa ăn, sau đó ngâm vào nước muối loãng.

3.3. Phương pháp chế biến:

- Cho 500 ml nước sạch vào xoong rồi đặt lên bếp đun sôi và cho vài hạt muối vào tiếp cho khoai môn vào luộc chín mềm, vớt ra để ráo nước.
- Dùng 1 cái xoong cho 200ml nước cùng với 150g đường và lá dứa vào đun sôi cho đến khi đường tan hết, thì cho khoai môn vào đun nhỏ lửa cho khoai ngấm nước đường.
- Lấy 50g bột năng cùng với 50g nước lọc khuấy đều để tạo hỗn hợp đồng nhất.
- Cho từ từ hỗn hợp bột năng vào chè đến khi chè sánh, đun nhỏ lửa đến khi sôi lại là được..thì múc ra bát cho nước cốt dừa lên trên (ta có thể vẽ hình ngôi sao, mặt cười,... bằng nước cốt dừa) cho bát chè thêm phần sinh động

3.4. Thành phần dinh dưỡng:

Khoai môn chứa nhiều chất xơ giúp tăng cường chức năng tiêu hóa và giảm nguy cơ bệnh táo bón. Bổ xung vitamin và các khoáng chất. Còn chứa nhiều sắt, canxi, kẽm , giúp bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể.

3.5. Thành phẩm:

- Những bát chè khoai môn có màu sắc hấp dẫn, có vị thơm đặc trưng của khoai, bùi , mềm hòa quyện với sự béo ngậy của nước cốt dừa. Đây là một món ăn ngon tuyệt không thể từ chối trong những ngày hè.



Trên đây là bài thuyết minh về chế biến các món ăn từ rau củ quả trong trường mầm non của tôi. Rất mong Ban giám khảo hội thi xem xét và đóng góp ý kiến cho tôi để bản thân tôi được nâng cao hơn nữa trong công tác chuyên môn của mình.

Tôi xin trân trọng cảm ơn!

Tế tiêu, ngày 06 tháng 3 năm 2024

Người thuyết minh

(Ký và ghi rõ họ tên)

Đào Thị Nhàn