Kính thưa Quý vị đại biểu!

KÍnh thưa Ban giám khảo Hội thi nấu ăn “Khi đàn ông vào bếp”

Chào mừng kỉ niệm .... năm ngày thành lập Hội Liên hiệp Phụ Nữ Việt Nam (20/10/1930 - 20/10/20...) và thực hiện Kế hoạch................................... của ............ thành viên chúng tôi đến từ....................... gồm:

-...................................................................................

-...................................................................................

-...................................................................................

-...................................................................................

-...................................................................................

Thưa toàn thể Hội thi!

Công việc nội trợ từ xưa vẫn bị mặc định cho chị em phụ nữ. Các chị em vẫn thường được nhắc đến với vai trò "giỏi việc nước, đảm việc nhà", có trách nhiệm chính trong tổ chức cuộc sống gia đình. Tuy nhiên, trong thời đại ngày nay, chúng tôi cho rằng, đã là một cá thể trong gia đình thì ai cũng phải có trách nhiệm góp sức xây dựng gia đình hạnh phúc. Đàn ông trong nhà cũng phải biết chia sẻ công việc nhà, chia sẻ những nỗi vất vả với vợ thì cuộc sống mới hạnh phúc bền lâu. Trong đó, việc cùng vợ làm bữa cơm gia đình - nền tảng để tạo nên hạnh phúc gia đình không chỉ thể hiện trách nhiệm của người chồng, người làm cha, mà còn thể hiện tình cảm gắn bó giữa các thành viên.

Hôm nay, ........thành viên chúng tôi mang đến Hội thi “Khi đàn ông vào bếp” thực đơn gồm 6 món ăn chay có chủ đề: "Gắn kết yêu thương".

**I - Món khai vị: Súp chay rau củ**

Đây là món đầu tiên trong thực đơn chúng tôi muốn giới thiệu. Món ăn được làm từ những nguyên liệu gần gũi, đơn giản, dễ tìm như: ngô ngọt, hạt sen, ngó sen, củ đậu, khoai lang, mộc nhĩ, nấm tuyết. Ngô ngọt, hạt sen, ngó sen, khoai lang, củ đậu được hầm nhừ trong khoảng 80 phút tạo độ ngọt và sánh cho món súp; mộc nhĩ và nấm tuyết thái nhỏ được bỏ vào sau cùng, để tăng thêm hương vị, màu sắc cho món ăn. Món ăn này có giá trị dinh dưỡng cao, phù hợp với mọi lứa tuổi, đặc biệt là chị em phụ nữ.

Món ăn có sự hào quyện hài hòa, tựa như những thành viên trong gia đình gắn bó với nhau, có sự thấu hiểu, biết sẻ chia mọi điều với nhau trong cuộc sống.

**II - Món chính:**

Món chính bao gồm:

**1. Cơm chiên nấm:**

Món cơm được nấu bằng gạo ST25 ngon ngọt với lượng nước vừa vặn để cơm không quá khô hay quá nhão. Sau đó cơm được để cuội, rang lên cùng hành phi thơm và nấm đùi gà thái hạt lựu, thêm cà rốt thái hạt lựu và ít ngò trang trí. Món ăn này đảm bảo rằng ăn chay nhưng vẫn no bụng với lượng tinh bột vừa phải.

**2. Đậu tẩm hành cuốn nấm sốt**

Món ăn có nguyên liệu chính từ đậu, bánh đa nem và nấm kim sốt Teriyaki rất mới lạ. Đậu được thái với độ dày khoảng 1cm bản to, dùng bánh đa nem gói bên ngoài miếng đậu, nấm kim đã được sốt với nước sốt Teriyaki cuộn bên trong đậu. Sau đó đem chiên ở lửa lớn và cắt từng khoanh vừa ăn. Món ăn đảm bảo đem lại cho chị em sự ngon miệng và nguồn dinh dưỡng tốt lành.

**3. Khổ qua xào trứng**

Nhìn qua thì món ăn này có vẻ dễ làm vì đã là món ăn quen thuộc trong nhiều mầm cơm gia đình. Nhưng để xào khổ qua vẫn xanh và giòn thì không đơn giản.

Món Khổ qua xào trứng có hương vị đặc biệt khó có thể tìm thấy ở bất kỳ món ăn nào. Hương vị đắng nhẹ của khổ qua kết hợp với trứng thơm ngậy tạo nên sự cân bằng độc đáo. Giống như một gia đình, tuy mỗi người có tính cách khác nhau nhưng vẫn cần biết nhường nhịn, hòa hợp để xây dựng hạnh phúc gia đình.

**4. Rau củ quả luộc thập cẩm**

Sự kết hợp của 4 loại củ quả như: bí xanh, bầu trắng, củ cải, su su luộc vừa chín tới, chấm cùng muối vừng đem lại sự ngon miệng và mát lành. Các loại củ quả này có độ ngọt vừa phải, rất thích hợp khi ăn cùng cơm chiên.

**III- Món tráng miệng:**

- Nước detox được làm từ táo thái mỏng và lá bạc hà ngâm lạnh trong đá. Thức uống này có nhiệm vụ chính là thanh lọc cơ thể, bổ sung vitamin, chất xơ và các loại khoáng chất. Từ đó giúp cơ thể con người hoạt động khỏe mạnh và ngày càng trẻ đẹp. Đây cũng là lý do nhóm chúng tôi chọn làm thức uống này khi chị em luôn có mối quan tâm nhất định đến chăm sóc sắc đẹp, giữ dáng đẹp da.

- Hoa quả tráng miệng gồm: Ổi và Kiwi, 2 loại quả có hàm lượng Vitamin C rất cao,  là một trong nhiều chất chống oxy hóa hiệu quả, giúp chị em sáng da, thanh lọc cơ thể rất tốt.

Kính thưa Ban giám khảo!

Với tinh thần tham gia cuộc thi để giao lưu học hỏi, góp phần tạo không khí sinh động tươi vui cho ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10,trong thời gian 90 phút, chúng tôi cũng đã cố gắng trình bày những món ăn một cách công phu và nghiêm túc nhất, thế nhưng, vì không có chuyên môn nội trợ nên chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót nhất định, rất mong Ban Giám khảo và Hội thi thông cảm.

Chúc hội thi nấu ăn của chúng ta thành công tốt đẹp! Chúc chị em phụ nữ luôn hạnh phúc, tươi trẻ và thành công!