

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN BẮC

MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN CANH

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.

CỤ THỂ

Canh rau dền rau muống nấu tôm – 506 Kcal

- Tôm bóc vỏ 100g
- Rau dền 200g
- Rau muống 100g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt đôi hoặc say nhỏ, ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Rau dền, rau muống cắt khúc 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô băm, cho tôm vào xào săn, thêm 2 lít nước nấu sôi, cho rau dền và rau muống vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính)
 - + Khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.

