

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 cà rốt nấm hương nấu thịt – 740 Kcal

- Thịt lợn xay 100g
- Cà rốt 350g
- Nấm hương, hành lá, rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt xay ướp với gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm
 - + cà rốt bổ dọc làm 2 rồi cắt lát mỏng 0.3 cm. nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ chân, cắt sợi. hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước, cho cà rốt và nấm hương vào ninh
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khi cà rốt và nấm hương chín mềm, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi, tắt lửa.
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành

