

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 cải xanh nấu ngao – 300 Kcal

- Thịt ngao 50g
- Cải xanh 360g
- Hành khô, gừng vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cải xanh cắt khúc 1cm, gừng cắt lát mỏng đập dập
 - + Ngao luộc vừa chín với 2 lít nước, gỡ lấy thịt, phần nước để lắng lấy phần nước trong, cho thêm nước lạnh để đủ 2 lít nước nấu canh.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi nước ngao, phi thơm hành, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh
 - + Cho gừng, cải xanh và gia vị vào đảo đều, khi canh sôi lại nếm vừa ăn, tắt bếp. vậy là món canh ngon đã hoàn thành

