

## 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 giá đỗ ngô ngọt nấu thịt gà – 565 Kcal

- Thịt gà lườn 100g
- Giá đỗ 200g
- Ngô ngọt 100g
- Hành khô, hành lá, rau mùi vừa đủ
- Dầu ăn 10g
- Nước 2,3 lít
- Gia vị vừa đủ

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + Thịt gà xay nhỏ ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm.
  - + Giá đỗ rửa sạch, để ráo. Ngô ngọt bào mỏng. hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + đun sôi 2 lít nước
  - + Phi thơm hành khô, cho ngô ngọt và thịt gà vào xào chín rồi đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (muối, nêm, mì chính), khuấy đều, chon go ngọt chín mềm thì cho giá đỗ vào, nêm vị vừa ăn khi canh sôi lại cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

