

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 khoai lang nấu thịt – 817 Kcal

- Thịt lợn xay 100g
- Rau dền 300g
- Khoai lang 100g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Rau dền cắt khúc 2cm. khoai lang cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai lang vào nấu chín mềm
 - + Phi thơm hành khô, xào chín thịt xay rồi đổ qua nồi nước canh, khi canh sôi lại cho rau dền vào, nêm gia vị (muối, hạt nêm) vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

