

## THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

### MIỀN BẮC

### MÙA XUÂN-HÈ

#### I. CÔNG THỨC NẤU MÓN MẶN

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

### CỤ THỂ

#### Trứng rán nấm thịt – 1365 Kcal

- Trứng gà 300g
- Thịt lợn xay 250g
- Mộc nhĩ hành khô, hành lá, rau mùi vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Gia vị vừa đủ

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + mộc nhĩ ngâm nở, thái sợi. hành lá, rau mùi thái nhỏ
  - + trứng gà đập ra bát, nêm gia vị (hạt nêm), thêm hành lá, rau mùi, đánh tan đều
  - + thịt lợn xay nêm mì chính, nước mắm, hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + Phi thơm hành khô, cho thịt lợn xay vào xào chín, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy nhẹ để trứng chín đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

