

ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN CANH

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 4 người trưởng thành.

CỤ THỂ

Canh bắp cải nấu tôm – 172.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Bắp cải 140g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + bắp cải thái sợi, hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím, cho tôm vào xào săn, đổ ua nồi nước canh, cho bắp cải và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, khi canh sôi lại nếm vị vừa ăn, cho hành ngò vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.