

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 khoai sọ tần ô nấu thịt – 394 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Khoai sọ 120g (món canh)
- Tần ô 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 14g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt xay ướp hạt nêm và 30 ml nước, để thấm
 - + tần ô cắt khúc 2cm, khoai sọ cắt khúc 2cm, rồi cắt miếng 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước, cho khoai sọ vào nấu mềm
 - + phi thơm hành tím, cho thịt xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, cho rau tần ô vào, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.