

## 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 chua rau muống giá nấu thịt – 209.2 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Rau muống 120g
- Giá 40g
- Me, hành tím xay, rau om, ngò gai
- Dầu ăn 4g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + thịt xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm. me ngâm nước nóng cho me mềm, lọc lấy nước me
  - + rau muống cắt khúc 2cm. rau om, ngò gai thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho rau muống và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nêm vị vừa ăn, cho giá, rau om và ngò gai vào nấu sôi, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.