

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 cải thảo cà rốt nấu thịt – 224 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Cải thảo 120g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt xay ướp hạt nêm, để thấm 30 phút*
 - + *cải thảo cắt sợi 1cm, cà rốt chẻ đôi cắt lát mỏng 0,3cm, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, phi hành tím xay, cho thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải thảo và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, nêm vị vừa ăn, khi cải thảo và cà rốt chín mềm, thêm hành ngò vào, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*