

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 su hào cà rốt nấu tôm – 190.8 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Su hào 120g
- Cà rốt 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm xay ướp hạt nêm, để thấm
 - + su hào cắt miếng khối dày 1cm, cà rốt chẻ làm 4 rồi cắt lát 0.2cm, hành lá, ngò rí thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành tím xay, cho tôm vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho su hào và cà rốt vào nấu, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, khi su hào và cà rốt chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành ngò vào rồi tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành