

ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN XÀO

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

CỤ THỂ

Cải nhún nấm thơm xào thịt – 231.6 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Cải nhún 120g
- Nấm rơm. Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải nhún cắt khúc 2cm, nấm rơm cắt đôi, hành lá, ngò rí thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm tỏi xay, cho thịt xay vào xào chín, cho cải nhún và nấm rơm vào xào, thêm hạt nêm, đảo đều, khi rau mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào trộn đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*