

## CÔNG NGHỆ LỚP 6 – BÀI 19 THỰC HÀNH

Món rau xà lách trộn dầu giấm - salad, là một trong những món ăn ngon, đơn giản và tốt cho sức khỏe. Vì vậy ở trong bài thực hành này, các em học sinh sẽ được hướng dẫn thực hành làm món ăn này để có thể làm các dịp khác nhau cho bạn bè, gia đình... thưởng thức.

### I. Nguyên liệu

- 200g xà lách
- 30g hành tây
- 50g thịt bò mềm (nếu thích)
- 100g cà chua chín
- 1 thìa cà phê tỏi phi vàng
- 1 bát giấm
- 3 thìa súp đường
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/2 thìa cà phê tiêu
- 1 thìa súp dầu ăn
- Rau thơm, ớt, xì dầu (nước tương).



## II. Quy trình thực hiện

### Giai đoạn 1: Chuẩn bị

- Rau xà lách: nhặt, rửa sạch, ngâm nước muối nhạt khoảng 10 phút, vớt ra vẩy cho ráo nước.
- Thịt bò: thái lát mỏng ngang thớ, ướp tiêu, xì dầu, xào chín.
- Hành tây: bóc lớp vỏ khô, rửa sạch, thái mỏng, ngâm giấm, đường (2 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường).
- Cà chua: cắt lát, trộn giấm, đường (2 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường).

### Giai đoạn 2: Chế biến

#### \* Làm nước trộn dầu giấm

Cho 3 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường + 1/2 thìa cà phê muối, khuấy tan; nếm có vị chua, ngọt, hơi mặn. Cho tiếp vào hỗn hợp trên 1 thìa súp dầu ăn, khuấy đều cùng với tiêu + tỏi phi vàng.

#### \* Trộn rau

Cho xà lách + hành tây + cà chua vào một khay to, đổ hỗn hợp dầu giấm vào trộn đều, nhẹ tay.

### Giai đoạn 3: Trình bày

Xếp hỗn hợp xà lách vào đĩa, chọn một ít lát cà chua bày xung quanh, trên để hành tây và trên cùng là thịt bò sắp vào đĩa rau. Trang trí rau thơm, ớt tía hoa.

\*Chú ý:

- Có thể trình bày một đĩa rau xà lách + cà chua + hành tây trộn dầu giấm, không sử dụng thịt bò.

- Cần chọn loại xà lách to bản, dày, giòn, lá xoắn để trộn.

- Cà chua để trộn là loại cà chua dày cùi, ít hạt.

- Có thể thay đổi nguyên liệu theo yêu cầu của món.

\*\*\*

Đề các em học sinh lớp 6 học tốt môn [Công nghệ 6](#), doctailieu.com đã tổng hợp lời [giải bài tập SGK Công nghệ lớp 6](#) cho các em để giúp các em hiểu bài và ôn luyện bài được tốt hơn. Chúc các em học tốt môn học ý nghĩa này.