

## CÔNG NGHỆ LỚP 6 – BÀI 20 THỰC HÀNH

Nộm rau muống là một trong những món ăn có từ lâu của người Việt Nam, đây là món ăn thanh mát, giải nhiệt vào mùa hè nhưng lại đơn giản, dễ làm.

### Trộn hỗn hợp nộm rau muống

#### I. Nguyên liệu

- 2 bó rau muống (1kg)
- 100g tôm
- 50g thịt nạc
- 5 củ hành khô
- 1 thìa súp đường
- ½ bát giấm
- 1 quả chanh
- 2 thìa súp nước mắm
- Tỏi, ớt
- Rau thơm
- 50g lạc (đậu phộng) rang giã nhỏ



#### II. Quy trình thực hiện

### Giai đoạn 1: Chuẩn bị

- Rau muống: nhặt bỏ lá và cọng già, cắt khúc (dài khoảng 15cm), chẻ nhỏ, ngâm nước.
- Thịt, tôm: rửa sạch.

Đun nước sôi ½ bát nước, cho thịt vào luộc chín; sau đó cho tôm vào luộc, bóc vỏ, chẻ đôi theo chiều dọc. Nếu tôm nhỏ thì để nguyên con, rút bỏ chỉ đất trên sống lưng, ngâm vào nước pha chanh + tỏi + ớt cho ngấm gia vị.

- Thịt luộc: thái lát mỏng, ngâm vào nước mắm cùng với tôm.
- Củ hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, cắt lát mỏng, ngâm giấm cho bớt cay nồng.
- Rau thơm: nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

### Giai đoạn 2: Chế biến

#### \* Làm nước trộn nộm

- Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn cùng với ớt.
- Chanh gọt vỏ, tách từng múi, nghiền nát.
- Trộn chanh + tỏi + ớt + đường + giấm, khuấy đều, chế nước mắm vào từ từ, nếm đủ vị chua, cay ngọt, mặn (vị mặn hơi đậm).

#### \* Trộn nộm

- Vớt rau muống, vẩy ráo nước.
- Vớt hành, để ráo.
- Trộn đều rau muống và hành, cho vào đĩa, xếp thịt và tôm lên trên, sau đó rưới đều nước trộn nộm.

### Giai đoạn 3: Trình bày

Rải rau thơm và lạc lên trên đĩa nộm, cắm ớt tía hoa trên cùng. Khi ăn trộn đều.

\*Chú ý: Tùy theo từng địa phương, có thể thay thế nguyên liệu chính để tạo nên món nộm khác nhưng cùng thể loại chế biến.

\*\*\*

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.