วิธีทำเมนูไข่แดง เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

"โปรตีนและแคลเซียมนั้น มีอยู่มากใน “ไข่แดง” แต่ถ้าจะให้ลูกน้อยทานแต่ไข่แดงเพียงอย่างเดียว เขาคงเบื่อแย่ มาครีเอตเมนูแสนอร่อยและเปี่ยมคุณค่ากันเถอะค่ะ

เด็กวัย 6 เดือนขึ้นไป เป็นวัยที่ต้องการสารอาหารมากเป็นพิเศษ เช่น โปรตีนและแคลเซียม เพื่อนำไปเสริมสร้างเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆของร่างกาย และการเจริญเติบโต ซึ่งโปรตีนและแคลเซียมนั้น มีอยู่มากใน “ไข่แดง” แต่ถ้าจะให้ลูกน้อยทานแต่ไข่แดงเพียงอย่างเดียวเขาคงเบื่อแย่ เราจึงมีเมนูมาฝากค่ะ"

Ingredients

- ฟักทองสับละเอียด
- แครอทสับละเอียด
- ผักกาดขาวสับละเอียด
- ไข่แดง
- เนื้อไก่สับ
- นม

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

เริ่มจากการนำฟักทอง แครอท และผักกาดขาวสับให้ละเอียดแล้วนำไปต้มสุก

ใส่ไข่แดงและเนื้อไก่สับลงไป

เติมนมที่ลูกน้อยกินอยู่เป็นประจำเล็กน้อย แล้วคลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

เพียงเท่านี้เจ้าตัวน้อยก็จะได้โปรตีนและแคลเซียมแบบเต็มๆ แล้วค่ะ