



วิธีทำเมนูเต้าหู้ขาวหมูสับ เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

"เต้าหู้หน้าหมูสับ" เมนูเด็กที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงโดยเฉพาะโปรตีน มีรสชาติอร่อย และดีต่อสุขภาพ แถมยังปรุงง่ายได้ความอร่อยพร้อมคุณค่าทางอาหารสูงอีกด้วย ซึ่งคุณแม่สามารถทำได้ง่ายๆใช้เวลาไม่นาน ด้วยวิธีทำดังนี้

Ingredients

- เนื้อหมูสับหรือบดละเอียด
- กุ้งบดละเอียด
- แครอทสับละเอียด
- ต้นหอม ผักชี ซอยละเอียด
- เต้าหู้แข็งหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

ผสมหมูสับและเนื้อกุ้งเข้าด้วยกัน ปรงรสเล็กน้อย



จากนั้นก็ผสมแครอทสับละเอียด ต้นหอม และผักชีลงไปเพื่อเพิ่มความหอม

นำไปวางไว้ที่บนเต้าหู้หั่นสี่เหลี่ยม ก่อนนำไปนึ่งจนสุก

เพียงเท่านี้ก็ได้เมนูเต้าหู้หน้าหมูสับไว้ทานเป็นกับข้าวที่ลูกน้อยติดใจแล้วค่ะ