

วิธีทำเมนูแฮมชีสไข่ เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

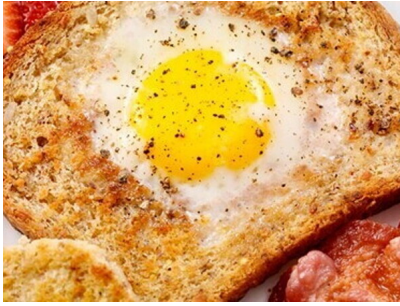
ส่วนผสม

- ขนมปังโฮลวีท
- ไข่ไก่
- แฮม
- ชีส
- มะเขือเทศ
- ผักกาดหอม

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

ตัดเนื้อขนมปังโฮลวีทด้านในออก เหลือเป็นกรอบสี่เหลี่ยม



แล้วนำไปวางบนกระทะทรงแบนที่มีน้ำมันเล็กน้อย

ตอกไข่ดาวลงไปตรงกลางกรอบขนมปังรอจนสุกกำลังดี วางแฮม ตามด้วยแผ่นชีส และขนมปังส่วนที่ตัดออกตามลำดับ

กดให้เนื้อขนมปังติดแน่น ก็พร้อมเสิร์ฟให้เจ้าตัวน้อยทาน

อาจจะใส่มะเขือเทศ หรือผักกาดหอมลงไปเพื่อให้ได้สารอาหารที่มากขึ้น