



Cơm nắm với cá và súp lơ cho bé

Việc nắm cơm giúp bé ăn ngon, vừa miếng hơn và chắc dạ hơn. Cá chứa nhiều vitamin A, sắt và omega-3 tốt cho sự phát triển trí não và thể chất. Súp lơ là rau xanh cung cấp chất xơ đủ để bé dễ tiêu hóa, hạn chế chứng táo bón.

Nguyên liệu:

**Nắm cơm trắng nhỏ (1-2 nắm),
cá rút xương, súp lơ**

Cách làm:

Luộc súp lơ chín rồi cắt thành từng miếng nhỏ.

Cá hấp chín rồi xé nhỏ, nhặt xương.

Súp lơ và cá trộn chung, nêm gia vị cho vừa miệng.

Cuối cùng, cho cơm vào, trộn đều và nắm thành nắm nhỏ vừa tay cho bé ăn.

Thịt viên sốt cà chua

MÓN NGON CHO BÉ 2 TUỔI
ĂN MÃI KHÔNG CHÁN

Ngoài cho bé ăn đủ số lượng, chất lượng, thì việc chế biến món ăn sao cho hợp khẩu vị là vấn đề rất quan trọng, bởi 2 tuổi là giai đoạn bé khá biếng ăn.

Hãy cùng tham khảo món ăn ngon và đẹp mắt cho bé 2 tuổi, khiến bé ăn hoài không biết chán nhé.



Nguyên liệu:

Thịt nạc vai

Nấm mộc nhĩ

2 quả cà chua

Các loại gia vị khác

Cách làm:

Đầu tiên là sơ chế nguyên liệu, bạn băm nhỏ thịt vai, mộc nhĩ thì rửa sạch rồi ngâm nở sau đó cũng băm nhỏ.

Thịt bạn trộn chung với mộc nhĩ, thêm vào dầu hào và ít nước mắm, trộn đều rồi vo thành từng viên nhỏ vừa miệng bé.

Đun nóng bếp với một chút dầu ăn, khi dầu nóng thì cho cà chua thái nhỏ vào xào nhừ. Khi cà chua đã nhừ thì bạn cho chỗ thịt viên vào, hạ nhỏ lửa và nấu cho tới khi thịt chín mềm.

Nêm nếm thêm ít nước mắm, dầu hào, đường cho vừa miệng là xong.



Chúc bé ngon miệng!

Trứng ngũ sắc



NGUYÊN LIỆU:

-TRỨNG GÀ TỪ 2-3 QUẢ, TÙY NHU CẦU ĂN CỦA TRẺ. 1 THÌA CANH SỮA, 1/4 CỦ HÀNH TÂY NHỎ, CÀ RỐT, HÀNH LÁ, MĂNG TÂY, NẤM HƯƠNG (4-5 CÂY), NỬA THÌA DẪM TRẮNG VÀ CÁC LOẠI GIA VỊ KHÁC...

CÁCH LÀM:

- RỬA SẠCH VÀ GỌT VỎ, THÁI NHỎ CÀ RỐT. HÀNH LÁ, HÀNH TÂY, NẤM HƯƠNG, MĂNG TÂY RỬA SẠCH RỒI THÁI NHỎ.
- ĐẬP TRỨNG GÀ VÀO BÁT, CHO THÊM CHỨT MUỐI, TIÊU, GIẤM VÀ SỮA ĐÁNH ĐỀU RỒI LỌC QUA RÂY CHO HẾT CẶN.
- ĐUN NÓNG DẦU ĂN TRÊN CHẢO RỒI CHO LẦN LƯỢT CÁC LOẠI RAU CỦ VÀO ĐẢO ĐỀU TAY CHO CHÍN TỚI.
- ĐỔ TRỨNG VÀO CHẢO RỒI TRÁI ĐỀU TRỨNG VỚI RAU CỦ. CHỜ CHO TRỨNG CHÍN THÌ CUỘN LẠI VÀ TẮT BẾP. CẮT THÀNH TỪNG KHOANH NHỎ CHO VỪA ĂN LÀ XONG



Cảm ơn!