เรื่อง 3 เมนูอาหารจากเต้าหู้ไข่ ที่อร่อยและมีประโยชน์ ทำง่ายมาก ไม่ควรพลาด

คีย์หลัก อาหาร , เต้าหู้ไข่

3 เมนูอาหารจากเต้าหู้ไข่ ที่อร่อยและมีประโยชน์ ทำง่ายมาก ไม่ควรพลาด

 เมนูอาหารที่มีส่วนผสมเป็นเต้าหู้ไข่ ก็เป็นเมนูอาหารยอดนิยมที่นิยมทานได้แบบทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเต้าหู้ไข่ส่วนมากก็จะไม่ค่อยนำไปทำอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านเท่าไหร่ วันนี้แอดอยากที่จะมาแนะนำ 3 เมนูอาหารจากเต้าหู้ไข่ ที่อร่อยและมีประโยชน์ ทำง่ายมาก ไม่ควรพลาด ใครที่ชอบทานเต้าหู้ไข่ สามารถทำทานได้ ง่าย ๆ เลย

รูปที่ 1

เมนูอาหารจากเต้าหู้ไข่ อร่อยและมีประโยชน์ทำเองได้ง่าย ๆ เมนูแรกที่แอดอยากจะมาแนะนำ คือ เต้าหู้ไข่ผัดหมูสับและเห็ดเข็มทอง เป็นอีกเมนูอาหารรสชาติไม่จัดจ้านสามารถทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สิ่งที่ต้องเตรียม คือ เห็ดเข็มทอง เต้าหู้ไข่ หมูสับ กระเทียมสับ เครื่องปรุงรสชาติต่าง ๆ น้ำมัน วิธีทำ เรานำหมูกับกระเทียมไปผัดจนสุกหอม จากนั้นนำเห็ดหูหนูลงไปผัดเติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรสชาติตามชอบ ใส่เต้าหู้ไข่ลงไป คนให้เข้ากัน ไม่ต้องผัดแรง ระวังเต้าหู้ไข่ของเราจะเละ เรียบร้อยพร้อมทาน

รูปที่ 2

เมนูอาหารจากเต้าหู้ไข่ อร่อยและมีประโยชน์ทำเองได้ง่าย ๆ เมนูแรกที่แอดอยากจะมาแนะนำ คือ ไข่เจียวเต้าหู้ไข่ เมนูอาหารที่ทานกันมาตั้งแต่เด็กจนโต สิ่งที่ต้องเตรียม คือ ไข่ไก่ เครื่องปรุงรสชาติ น้ำมัน วิธีทำคือนำไข่มาตี ปรุงรสชาติตามที่เราต้องการ ใส่เต้าหู้ไข่ของเราลงไป จากนั้นค่อย ๆ คนให้เข้ากัน นำไปทอดจนเหลืองกรอบ พร้อมทานคู่ข้าวสวยร้อน ๆ แล้ว

รูปที่ 3

เมนูอาหารจากเต้าหู้ไข่ อร่อยและมีประโยชน์ทำเองได้ง่าย ๆ เมนูแรกที่แอดอยากจะมาแนะนำ คือ แกงจืดเต้าหู้หมูสับ อีกเมนูง่าย ๆ ที่ทำทานได้อร่อยมาก ๆ สิ่งที่ต้องเตรียม หมูสับ เต้าหู้ไข่ แครอท เครื่องปรุงรสชาติ ขึ้นฉ่าน ผักกาดขาว วิธีทำ ต้มน้ำให้เดือด จากนั้นใส่หมู ใส่ผักลงไป ปรุงรสชาติตามชอบ รอให้สุก ใส่เต้าหู้ไข่ จากนั้นโรยหน้าด้วยขึ้นฉ่ายเป็นอันเรียบร้อย พร้อมทาน

 ทั้งหมดก็เป็นเมนูอาหารจากเต้าหู้ไข่ วัตถุดิบทั่วไปที่สามารถหาทานได้แบบง่าย ๆ และยังสามารถทำทานได้แบบง่าย ๆ บอกเลยว่าติดใจกันแน่นอน