



ခေတ်စားနေတဲ့ မာလာရှမ်းကော ဘယ်လိုချက်ကြမလဲ

15 မိနစ်

4 ဦးစာ

အလယ်အလတ်

ဒီတလောနာမည်ကြီးရုံနဲ့တင် သွားရည်ကျရတဲ့မာလာရှမ်းကောက ဆိုင်တွေ မှီလိုပေါက်လာတော့သူငယ်ချင်းတွေ စုပြီး သွားသွားစားတိုင်း ပိုက်ဆံကုန်ရပေါင်းများလာတယ်လေ။ ဒီတော့ ပိုက်ဆံမကုန်ဘဲ အိမ်မှာ မာလာရှမ်းကောစုချက်စားကြဖို့ အကြံရလာပါရော။အဲ့ဒါနဲ့တင် ချက်နည်းလေးကို သေချာသင်ယူပြီးလိုက်ချက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဆိုင်တွေနီးပါးအရသာရှိတဲ့

မာလာရှမ်းကောလေးရဲ့တာမို့ မာလာရှမ်းကောကြိုက်တဲ့သူတွေအတွက်
ပြန်ဝေမျှပေးလိုက်ရပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- မာလာအနှစ်ထုပ် ၁ ထုပ်
- ခေါက်ဆွဲခြောက် ၄ ခု
- ကြက်သား ၁၅ ကျပ်သား
- ဟွားကျောင်းမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဝက်
- ငရုတ်သီးခြောက်အစေ့ခွဲပြီးသား ၁၅ တောင့်
- ကြက်နားရွက်မှု ၅၀ ဂရမ်
- ပဲလိပ် ၅၀ ဂရမ်
- ကျောက်ပွင့် ၁၅၀ ဂရမ်
- ဂျယ်လီခေါက်ဆွဲ ၁၀၀ ဂရမ်
- ထိုင်ဝမ်မုန့်ညင်း ၁၅၀ ဂရမ်
- မုန့်ညင်းဖြူ ၁၅၀ ဂရမ်
- ကြာစွယ် ၅ ပြား
- အာလူးပါးပါးလှီးပြီးသား ၂ လုံး
- အပ်မို့ ၁၀၀ ဂရမ်
- ခနောကြက်သားမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ကြက်သားအစာသွပ်လုံး ၅ လုံး
- မြေပဲ ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
- ရေ ၁၀၀ မီလီလီတာ

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံ

1. ပထမဆုံးခေါက်ဆွဲခြောက်နဲ့ ကြာစွယ်၊ အလူး၊ မုန့်ညင်းဖြူ၊ မုန့်ညင်းစိမ်းတို့ကို ရေနွေးဆူဆူထဲ ၃ မိနစ်ခန့် ဖျောထားပါ။
2. ကြွက်နားရွက်မှိုတွေ၊ ပဲလိပ်နဲ့ ရေစိမ်ခေါ်ဂျယ်လီခေါက်ဆွဲတွေ ရေစိမ်ထားပါ။
3. ပြီးတာနဲ့ ဆီပူအောင်တည်ပြီး ငရုတ်သီးတောင့်ထည့်လိုက်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ မာလာအနှစ်ထည့်ပြီး အရွက်တွေရော ပဲလိပ်၊ ကြွက်နားရွက်မှိုနဲ့ ဂျယ်လီခေါက်ဆွဲ အကုန်ထည့်မွှေပါ။ ရော၀၀ မီလီလီတာခန့်ထည့်ပါ။
4. ရေခမ်းခါနီးရင် ကြက်သားတွေကို အိုးထဲ ထည့်ပြီး ခနောကြက်သားမှုန့်နဲ့ ဟွားကျောင်းမှုန့်ထည့်မွှေပါမယ်။
5. နောက်ဆုံးမှ ခေါက်ဆွဲနဲ့ ကြက်သားလုံးထည့်ပြီး ဖွဖွလေးမွှေပါမယ်။
6. အသားတွေ၊ အရွက်တွေနဲ့ ခေါက်ဆွဲ တသားတည်းလုံးပြီး ကျက်သွားတာနဲ့ အိုးပေါ်ကနေ ပန်းကန်ထဲထည့်၊ မြေပဲလေးဖြူးကာ တစ်မိသားစုလုံး မြိန်ရေရှက်ရေပူပူလေးစားလို့ရပါပြီနော်။