



တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် ဝက်သုံးထပ်သားနှင့် မျှစ်ကြော်

50 မိနစ်

3 ဦးစာ

အလယ်အလတ်

အသားနဲ့ အသီးအနှံနှစ်မျိုးလုံးရောချက်တွဲဟင်းတွေက ထမင်းစားပိုမြိန်တက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်နဲ့ အရမ်းအရသာရှိစေမယ့် ဝက်သုံးထပ်သားမျှစ်ကြော်နည်းလေးကို မိတ်ဆက်ပေးချင်ပါတယ်။ အိမ်မှာ အလွယ်တကူကြော်စားနိုင်မှာမို့ အစားအသောက်ချစ်သူတွေအတွက်လည်း အရမ်းအသုံးဝင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဝက်သုံးထပ်သား ၁၀ ကျပ်သား
- မျှစ်ချို ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ တက်
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး
- ချင်း အနည်းငယ်
- နှင်းမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း ၁ ဝက်
- ခနောကြက်သားမှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ဆီ ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ရေသန့် ၅၀၀ မီလီလီတာ
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်
- ကြက်သွန်မြိတ် အနည်းငယ်
- ရှမ်းငရုတ်နီ ၁ တောင့်

ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပုံ

1. ဝက်သုံးထပ်သားလေးတွေကို ရေဆေးသန့်စင်ပြီး အတုံးလေးတွေ တုံးထားပြီး မိနစ် (၃၀)ခန့် ပြုတ်ထားပေးပါ။
2. မျှစ်ချိုလေးတွေကိုတော့ သန့်စင်ထားပြီး (၃)မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပေးပါ။
3. ဆီသတ်ဖို့အတွက် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်းထားပေးပါ။
4. အကြော်ကြော်ဖို့အတွက် ဒယ်အိုးထဲမှာ ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာတဲ့အခါ ထောင်းထားတဲ့ ငရုတ်နှစ်လေးတွေကိုထည့်ပါ။

5. ဆီသတ်နံ့လေးမွှေးလာပြီဆိုရင်တော့ ပြုတ်ထားတဲ့ ဝက်သုံးထပ်သားနဲ့ မျှစ်လေးတွေကို ထည့်ကြော်ပေးပါ။
6. အရသာအတွက် ခနဲကြက်သားမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်လေးထည့်ပြီး ဟင်းခတ်အနံ့နဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းလေး ထည့်ပါ။
7. ဝက်သုံးထပ်သားနဲ့ မျှစ်ကြော်လေးကျက်ခါနီးရင်တော့ ရှမ်းငရုတ်နီလေးအုပ်ပြီး အလှဆင်ကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။