

ဆီညှပ်လာ သဘာ့ဟိန်လှာ ညှပ်ထံပူ

တက်ကတ်ကတီအဆာကတီ- 5 မုံးနုံး တက်ဖိတ်တုအဆာကတီ- 25 မုံးနုံး

တက်လာအ ပာ်ညှပ်လာ တက်အိပ်ဒါအပူ

- ဟုအလွှာပေး, ဖိမိဝံပာ်1 ခွေး.
- ဆီညှပ် ထေးဒါ, တက်မလေးယာ်ထံ 1 (5 အိပ်စေး) ဒါ
- တက်ဆိပ်ညှပ်အလိပ်ဆေးဆိမံ လာတက်အဟိပ်စု 1/2 ခွေး.
- သဘာ့ချလဲလါတက်ပာ်ကီအီလါထေးဒါလါအဲသုတ်တပု, တက်သုစီယာ်အီဒီး တက်မလေးယာ်ထံ 1/2 ခွေး.
- သဘာ့ဟိန်လှာ ဝိပ်သိစီ (ထိပေး)လါနိပ်တါစီနီခိပ် 3 တါ

တက်မအါထိပ် တက်ပါယာ်အဂတဖာ် လါအလိပ်ဝဲဒုတ်-

- 1 ပသါဂါဆေးဆိမံ (-1/4 c.), ကူးလီအီတလိပ်တလိပ်
- ပသါဝါ ကမူပ် လါနိပ်တါလဲလါဖထံ 2 တါ
- သအွကမူပ်လါနိပ်တါစီနီခိပ် 2 တါ • မိပ်ဟဲသုတ် ကမူပ်လါနိပ်တါလဲလါဖထံ 1/2 တါ

တက်နိပ်ကျတဖာ်-

1. ထါနာ်လီတက်ဆိပ်ညှပ်, သဘာ့ဟိန်လှာထိပေး, ပသါဂါ, တက်နုမူနုဆီကမူပ်တဖာ်, ဒီးထံ 1 ခွေး ဆူသပါဘိတ်သလင်အပူ ဒီးမကလင်ထိပ်အီလါ 15 မုံးနုံး ခွေးအီဒ်သိးကပါ ယုတ်ဒီးဘျထိပ်အဂီ
2. ထါနာ်လီဆီညှပ်ဒီးသဘာ့ချလါတဖာ်, ဖိအီဆူညါ 10 မုံးနုံး လါမုတ်အူကီစုစုဖိ
3. အိပ်အီဒီးမုအလွှာပေးလါလါဖိ



<p>တက်အိပ်နက်နာ်ဒါ တက်ဂုတ်ကျတဖာ်*</p> <p>တက်အိပ်ခဲလါပာ်ပိတ်- 2 တက်အိပ်တဘျအဂီ တက်ပာ်ပနိပ်- 1 c. ခဲလိပ်ရိပ်တဖာ်- 377 တက်အသံ- 14 g တက်အဟိ- 470 mg ခဲဘိတ်ဟဲဒြီးတဖာ်- 40 g လှာ်အယဲ- 6 g ဖရိပ်ထံ(န)-25.5 g ခဲဘိတ်ဟဲဒြီးတက်အိပ်တဘျအဂီတဖာ်- 2 1/2</p>
--

*တက်အိပ်နက်နာ်ဒါ အဂီအကျတဖာ် ပာ်ညှပ်ဒီးဆိကနဲအညှပ်ဂုဂုဖိလါတက်ပာ်ကီအီလါထေးဒါလါထံကျ (တက်မလေးယာ်ထံ). တက်ဆိပ်ညှပ်အလိပ်ဆေးဆိမံလါ အဲသုတ်တပုလာတက်ပာ်ကီအီလါထေးဒါ Jif သဘာ့ဟိန်လှာ်ထဲထဲလါအိပ်ဒီးတက်နာ်ထံခိပ်ကျ. ဟုအလွဲယးလါတက်ဖိမိအီ သဘာ့ချလဲလါအဲသုတ်တပုလာတက်ကူးလီ ပာ်ကီအီလါထေးဒါ ပသါဂါဝါဆေးဆိမံ ဒီးတက်နုမူနုဆီတဖာ်

တက်အိပ်နက်နာ်ဒါလါ တက်တုတ်ကျအီလါ နဂီ.