

ညှပ်ထူညှပ်နီ စ်းယါ

တၢ်ကတဲာ်ကတိၤအဆၢကတိၤ 10 မံးနံး တၢ်ဖိတၢ်တူၤအဆၢကတိၤ- 1 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် တနၢ်တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ- • ညှပ်ထူညှပ်နီ ညှပ်ဒါ 2 ဒါ (5 အိၣ်စး)
 • နဆၢၣ်ဘုကူၣ်အဲ(လ)ဘိၣ်(elbow) အိၣ်တလံၣ်ခိနီ (pasta), ဖိမံပာ်ဝံ 1 ခွး.
 • သဘၣ်ဘိတၢ်လၢအိၣ်သ့တပၣ်အဒါ, လၢတၢ်မၤသးကွံာ်ထံဒီး သ့စီယာ်အီ 1/2 ခွး.

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

- မၤယိၣ်နံး 'mayonnaise' အဖုံ 1/4 ခွး
- တၢ်န့ၣ်ထံဆိၣ်ယိယိ, အသိၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ်-အသိတပၣ် 1/2 ခွး.
- ပသၢဂီၤဆဲးဆဲး 1 ဖျါၣ် (-1/2 ခွး), တၢ်ကူးဆဲးလီၤပာ်အီၤဝဲ ၇၀၇၀မီ
- ဖိယဲဒီး မ့တမ့ၢ် မိၣ်ဂံၢ်သ့ၣ်ဂီၤ 1 ခွး., တၢ်ကူးဆဲးလီၤအီၤဝဲ
- ပြးထံ လၢနီၣ်တၢ်စၢ်နီၣ်ခိၣ် 1 တၢ်
- ကီၤလၢတၢ်နၢ်မ့ဒီးအဃုလၢနီၣ်တၢ်စၢ်နီၣ်ခိၣ် 1 တၢ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်- 1. ပာ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်ဃုာ်လီၤ ညှပ်ထူညှပ်နီ, မၤယိၣ်နံးအဖုံ, တၢ်န့ၣ်ထံဆိၣ်ယိယိ ဒီးပြးထံ လၢလီၤခိၣ်ဖျါၣ်ဖးဒိၣ်တဖျါၣ်အပူၤတက့ၢ်.

2. ထၢန့ၣ်လီၤ အိၣ်တလံၣ်ခိနီလၢတၢ်ဖိမံပာ်စၢၤဝဲ, ပသၢဂီၤ, သဘၣ်ဘိတၢ်တဖၣ်, ဖိယဲဒီး (မ့တမ့ၢ် မိၣ်ဂံၢ်သ့ၣ်ဂီၤ) ဒီးကီၤလၢတၢ်နၢ်မ့ဒီး. 3. ပာ်အီၤလၢ တၢ်မၤခုၣ်ဒါပူၤ 1 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် တနၢ် တချုးအိၣ်အီၤ. **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၣ်လီၤ ဒိသ့ၣ်လၢတၢ်ကူးပာ်အီၤအလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိ မ့တမ့ၢ် ဃုာ်ဒီး တကီၤဆိၣ်သ့ၣ်သိသိၣ်ဘဲ ဒီးသဘၣ်သွံး လၢကမၤအါထီၣ်တၢ်အဝံာ်အဘဲ ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအသဟီၣ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်*

တၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်ပာ်ဖိၣ်-	4
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပာ်ပနီၣ်-	1 c.
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်-	175
တၢ်အသိ-	6 g
တၢ်အဟီ-	355 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ယးဒြးတဖၣ်-	14 g
လှၣ်အယၢ-	2 g
ဖရိၣ်ထံ(န)-	16 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ယးဒြးတဘျီအဂီၢ်တဖၣ်-	1

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး ညှပ်ထူညှပ်နီလၢတၢ်ကူးလီၤပာ်အီၤအလိၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢထံကျိၤအဒါ (တၢ်မၤသးယာ်ထံဝဲ), နဆၢၣ်ဘုကူၣ်အဲ(လ)ဘိၣ် အိၣ်တလံၣ်ခိနီလၢတၢ်ဖိမံပာ်ဝံ, သဘၣ်ဘိတၢ်လၢအိၣ်သ့တပၣ်အဒါ (တၢ်မၤသးယာ်ထံဝဲ), မၤယိၣ်နံးအဖုံ, ဖိယဲဒီးသိသိၣ်ဘဲ (တၢ်ကူးဆဲးပာ်ဝံ), ပသၢဂီၤဝဲဆဲးဆဲးဖိ, ပြးထံသိသိၣ်ဘဲ, ဒီးကီၤလၢတၢ်နၢ်မ့ဒီးလၢတၢ်ကူးဆဲးပာ်အီၤဝဲ.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုတိၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်.