

တၢ်ကတိတ်ကတိၤအဆၢကတိၤ- 7 မဲးနဲး တၢ်ဖိတၢ်တုၤအဆၢကတိၤ- 15 မဲးနဲး

တၢ်လၢအ ပၣ်ဃုၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ-

- ဖုတိပ်သဘူ 1 c., အဖီမံ • ထးဒါတကီၤဆိၣ်သၣ်အလိၣ်ဖိတဖၣ် လၢတၢ်အဟီၣ်စုၤ ½ c.

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုၣ်အကၢတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

- တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုၣ်အကၢတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-
- တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢအပူၤဖြဲဖြဲတဖၣ် (တၣ်သးဒိၣ်လၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤဃာ်အသိ) ½ c.
- ပသၢဝါ ကမူၣ် လၢနီၣ်တၢ်တၢ်စီၣ်နီၣ်အိၣ် 1 တၢၤ
- မိၣ်ဟဲသၣ် ကမူၣ်လၢနီၣ်တၢၤလၢလၢဖးထံ 1 တၢၤ

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. ထၢန့ၢ်လီၤ ထံ ¼ c. ဒီး ပသၢဝါ ဆူသပၤလၢ အမ့ၣ်အူကီၤအပတီၢ်အိၣ်ဖဲ ဘၢၣ်စၢၤ-ထီ အဖီခိၣ်, ဖီအိၤပၤတုၤဆူ အကပီၤဆိၣ်ထီၣ် (3-4 မဲးနဲး).
2. ထၢန့ၢ်လီၤ တကီၤဆိၣ်သၣ်အလိၣ်ဖိတဖၣ်, ပသၢဝါ ဒီး မိၣ်ဟဲသၣ်ကမူၣ် ဆူသပၤပူၤ, ကျဲၣ်ကျဲၣ်အိၣ် ဒီး ဖီအိၤ 1 မဲးနဲး.
3. ထၢန့ၢ်လီၤ ဖုတိပ်သဘူအချိမံတဖၣ်, ကးဘၢအိၤ ဒီး ဖီအိၤ 10 မဲးနဲး လၢ ပတီၢ်ဖုၣ်-အဖီခိၣ် မ့ၢ်အူကီၤအပတီၢ်.
4. ထုးကွဲၣ်အိၤလၢမ့ၣ်အူကီၤ. စူးကါ စဲးကံကျဲၣ်ကျဲၣ်တၢ်အိၣ် (blender) ဒ်သိးကမၤလီၤ သဘး, မ့တမ့ၢ် မၤဘျးအိၤဒီး နီၣ်ဆဲး ပၤတုၤဆူ အဘျုးကဆုၣ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်- အိၣ်အိၤဒီးတၢၤလူတၢၤလၢ အသိသံသ့ဘျုး ဒီးအမ့ၢ် သဘၣ်တီတၢ်ဘိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဖီမံဒီး လၢတၢ်အိၣ်တၢ်သးကစဲးကစိး မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ယိၣ်အိၣ်ယၤၤ အကီၤတက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ကံၤန့ၢ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်*	
တၢ်အိၣ်ခဲလၢဒ်ပၣ်ဖုၣ်-	8
တၢ်အိၣ်တဘျီအကီၤ တၢ်ပၣ်ပနီၣ်-	¼ c.
ခဲၣ်လိၣ်ရဲၣ်တဖၣ်-	58
တၢ်အသိ-	1.5 g
တၢ်အဟီ-	43 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတဖၣ်-	8 g
လ့ၣ်အယၤ-	2.5 g
ဖရဲၣ်ထံ(န)-	3 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးဒြးတၢ်အိၣ်တဘျီအကီၤတဖၣ်-	½

*တၢ်အိၣ်န့ၢ်ကံၤန့ၢ်ဘါအဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ် ပၣ်ဃုၣ်ဒီး ဖုတိပ်သဘူအချိမံ, ထးဒါတကီၤဆိၣ်သၣ်အလိၣ်ဖိတဖၣ်, ပသၢဝါဝဲဆဲးဆဲးဖိ 1 ဖျါၣ်, မဲးကစိၣ်ကတိတ် တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ နၤဃါဃုၣ်လ့ၢ်မံအပူၤဂုၤဖြဲဖြဲ, ဒီး တၢ်န့ၢ်မုၢ်ဆိၣ်တဖၣ်.

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ကံၤန့ၢ်ဘါလၢ တၢ်တုၤတီၢ်ကျဲၣ်အိၣ်လၢ နကီၤ.