

**တက်ကတင်ကတီအဆာကတီ-** 5 မုံးနုံး **တက်ဖီတက်တုအဆာကတီ-** 15 မုံးနုံး  
**တက်လာအ ပုန်ယုင်လာ တက်အိပ်ဒါအပူ-**

- ဟုအလွှာပေး၊ ဖိမိဝံပပ် 1 ခွေး • သဘင်္ဂါ (ပဲနီကလေး - Lentils), အမဲ 1 ခွေး
- တက်ဆီဆန်သုန်အလိပ်ဆီးဆီးဖိအဒါ လာတက်အဟိပ်ပင်စု 1 (14.5 အိပ်စေး)
- စပက်ကုန်တံပိုင် (spaghetti) လာတက်အဟိပ် ပင်စု 1 အယုင်ထံ အဒါ 1 ခွေး

**တက်ယါယုင်အဂါ လာအလိပ်တဖှ်-**

- ပယာဂီဆီးဆီး 1 ဖျုန် (-½ ခွေး), တက်ကူးပင်အီအလိပ်ဆီးဆီးဖိဝံ
- ပယာဂါကမူန် လာနီန်တါဖိနီခိန် 1 တါ
- မိတ်ဟဲသုန်ကမူန် လာလင်ဖေးထံနီန်တါ 1 တါ
- ခါမုန် မုတမုန် ဖိယဲ ကမူန်လာလင်ဖေးထံနီန်တါ ¼ တါ

**တက်နီန်ကျဲတဖှ်-**

1. ထာနင်လီ ထံ ¼ ခွေး ဒီး ပယာဂါ ဆူသပါအိပ်ဒီးစုဖိပ်ပူလာအမုန်အူကို ဆူင်အါအဖိခိပ်, ဖိအီပင်တုဆူ အကပီဆူထီပ် (3-4 မုံးနုံး).
2. ထာနင်လီ တက်ဆီဆန်သုန်အလိပ်ဆီးဖိတဖှ် ဒီး တါနုမူနုဆူကမူန်တဖှ်ဆူ သပါဘျုင်သလင်ဒီအပူ. ခွေးခွေးအီ ဒ်သင်းကယါယုင်အသး ဒီး ဖိအီ 1 မုံးနုံး.
3. ထာနင်လီမုအလွဲပေးလာတဖိမိယင်အီ, သဘင်္ဂါ ဒီး စပက်ကုန်တံပိုင်အယုင်ထံဆူ သပါအပူ. မါတုကလင်ထီပ်, ဝံဒီး မါကလင်အီ 5 မုံးနုံး.

**တက်ဟျုင်ကုန်-** ထာနင်လီသဘင်္ဂါတီတါလာတဖိမိယင်အီ, ဖိယဲဒီး မုတမုန် ဖိယဲလင် လာကမါအါထီပ်တက်အဝံင်အသံ ဒီးတက်အိန်နီဂါနုဘါအသဟိပ်တကွ်.



**တက်အိန်နီဂါနုဘါ တက်တက်ကျဲတဖှ်\***

**တက်အိန်ခဲလင်ပင်ဖိပ်-4**  
**တက်အိန်တဘျီအဂီ တက်ပပ်ပ**  
**နီဂါ - 1 c.**  
**ခဲလိပ်ရံင်တဖှ်- 183**  
**တက်အသံ- 1 g**  
**တက်အဟိ- 52 mg**  
**ခဲဘိပ်ဟဲဒီးဒြးတဖှ်- 36 g**  
**လျင်အယဲ- 8.5 g**  
**ဖရဲဂ်ထံ(န)- 8 g**  
**ခဲဘိပ်ဟဲဒီး ဒြးတက်အိန်တဘျီအဂီ**  
**တဖှ်- 2 ½**

\*တက်အိန်နီဂါနုဘါအတက်တက်ကျဲတဖှ် ပုန်ယုင်ဒီး ဘုဟုမုအလွှာပေးလာတဖိမိယင်အီ, သဘင်္ဂါအချိမ, တက်ဆီဆန်သုန်အလိပ်ဆီးဆီးလာအိန်သုန်တပုင်လာတက်ပင်ကီအီလာထေးဒါ, ပယာဂီဆီးဆီးဖိ, ဒီးတက်နုမူနုဆူတဖှ်.