

# တနုမုၢ် ဘုကူၣ်သွဲး

- တၢ်ကတံၣ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 5 မံးနံး
- တၢ်ဆၢကတီၢ်ခဲလၢၣ်- 6 န့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် တနု
- တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒၢအပူၤ-
  - ဘုကူၣ်သွဲး, တဖီဘၣ်ဒီး ½ ခွဲး. • ½ ခွဲး. တၢ်န့ၣ်ထီ (1%)
  - သဘဟီၣ်လၢၣ် ဝံၣ်သီစီ (ထီပး)လၢနီၣ်တၢ်တၢ်နီၣ်ခိၣ် 1 တၢၤ
- တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤ လၢအလိၣ်တဖၣ်-
  - သ့ၣ်ကဒါရၤ ကမ့ၣ် လၢနီၣ်တၢ်လၢၣ်ဖးထံ ½ တၢၤ
  - တကံၣ်သ့ၣ် တဒိၣ်တဆဲး မ့တမ့ၢ် ဖီသ့ၣ်ဆဲးဆဲး 1 ဖျၢၣ်, တၢ်ကူးဆဲးဃာ်အီၤတလိၣ်တလိၣ်

**တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-**

1. ပာ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လီၤ တၢ်န့ၣ်ထီ ဒီးသဘဟီၣ်လၢၣ် ထီပး လၢ လီၤခိၣ်ဖျၢၣ်ဆဲးအပူၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒၢလၢတၢ်ကးတံၣ်အီၤန့ၣ်အပူၤ
2. ထၢန့ၣ်လီၤ ဘုကူၣ်သွဲးဃုဒီးသ့ၣ်ကဒါရၤကမ့ၣ်, ဃါဃုာ်အီၤတုၤ အပာ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လိၣ်သးဂ့ၤဂ့ၤ.
3. ကးဘၢအခိၣ်ဒီး မၤခုၣ်အီၤလၢတၢ်မၤခုၣ်ဒၢပူၤတနု (အစ့ၤကတၢ် 6 န့ၣ်ရံၣ်).
4. အိၣ်အီၤခုၣ်ခုၣ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် ကုၢ်အီၤလၢ မဲးခြိၣ်ဝဲး ဖၣ်ကွၢ်ပူၤၤ မံးနံး.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-** ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်န့ၣ်ထီဆိၣ် လၢတၢ်မၤအါထီၣ် ဖရိၣ်ထု (န) ဒီးတၢ်အဝံၣ်အဘဲအဂီၢ်.



**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်\***

တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်ခဲလၢၣ်ပာ်ဖိၣ်- 1
တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပာ်ပနီၣ်- 1 c.
ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 404
တၢ်အသံ- 12.5 g
တၢ်အဟီ- 122 mg
ခဲၣ်ဘိၣ်ပးခြးတဖၣ်- 65 g
လ့ၣ်အယဲ- 10 g
ဖရိၣ်ထံ(န)- 14 g
ခဲၣ်ဘိၣ်ပးခြးတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်- 4

\*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီးဘုကူၣ်သွဲးဃုလၢတၢ်ချီအီၤညီ, တၢ်န့ၣ်ထီ 1% , Jif တၢ်န့ၣ်ထီခိၣ်ကျဲး သဘဟီၣ်လၢၣ် ထီပး, တကံၣ်သ့ၣ်တဒိၣ်တဆဲး 1 ဖျၢၣ်, ဒီးသ့ၣ်ကဒါရၤကမ့ၣ်.

**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢ တၢ်တုတီၢ်ကျဲၤအီၤလၢ နဂီၢ်**