

စက်ကုတ်စားပညာ

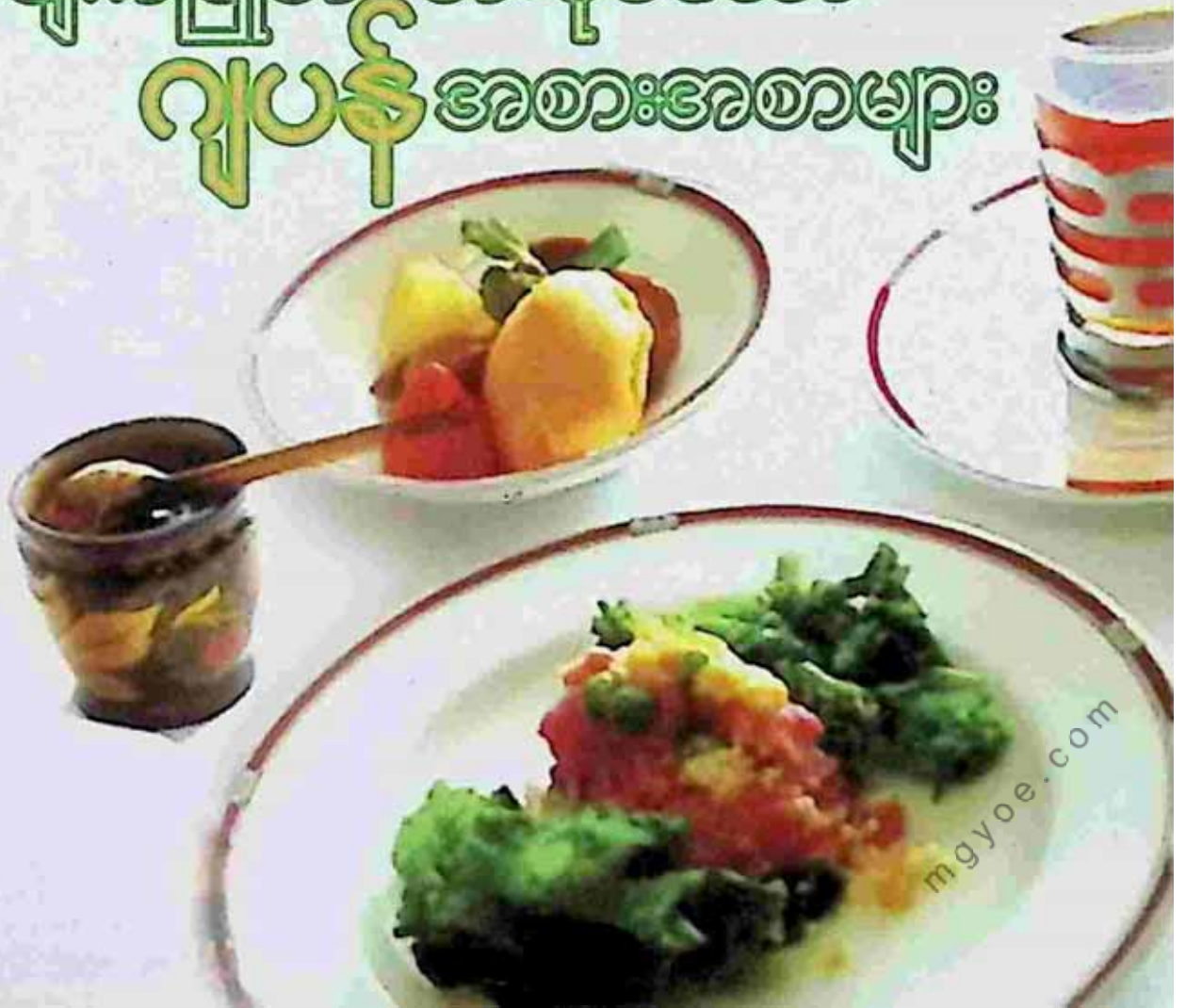
Home Style
Japanese cooking
by Susie Donald

စားဖိုများကြီးဦးယိန်လှ

အိမ်တွင် အလွယ်တကူ

ချက်ပြုတ် စားနိုင်သော

ဂျပန် အစားအစာများ



mggyoe.com



အိမ်တွင် အလွယ်တကူ
ချက်ပြုတ် စားနိုင်သော
ရုပန် အစားအစာများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ



Ocean



2000000267821
EASY JAPANESE CUISINE

Ks. 1500

အိမ်တွင်အလွယ်တကူချက်ပြုတ်စားနိုင်သောဂျပန်အစားအစာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၆၉၀၅၁၁ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၀၆၀၅၁၁ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးကို m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၁၊ ဇွန်လတွင် တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် · ကိုမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

၆၁၃

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ
အိမ်တွင်အလွယ်တကူချက်ပြုတ်စားနိုင်သောဂျပန်အစားအစာများ /
စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ ။ - ရန်ကုန်။
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁။
စာမျက်နှာ ၉၇ မျက်နှာ၊ ၁၃·၂ စင်တီ× ၂၀·၅ စင်တီ
(၁) အိမ်တွင်အလွယ်တကူချက်ပြုတ်စားနိုင်သောဂျပန်အစားအစာများ

စာဖိုးမှူး ဦးယိန်လှုံ

အိမ်တွင် အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်စားနိုင်သော

ဂျပန် အစားအစာများ



1000

1000

၁။	အိတ်စတီရီယံ	၁
၂။	အိတ်စတီရီယံ	၂
၃။	အိတ်စတီရီယံ	၃
၄။	အိတ်စတီရီယံ	၄
၅။	အိတ်စတီရီယံ	၅
၆။	အိတ်စတီရီယံ	၆
၇။	အိတ်စတီရီယံ	၇
၈။	အိတ်စတီရီယံ	၈
၉။	အိတ်စတီရီယံ	၉
၁၀။	အိတ်စတီရီယံ	၁၀

မာတိကာ

၁။	ဒါရီဟင်း Bonito Flake Stoke	၂
၂။	ကြက်ဥပေါင်းဟင်း Steamed Egg - Custard	၃
၃။	အသီးအရွက် တို့ဟူးကင် Grilled Tofu with Vegetables	၆
၄။	တို့ဟူးအေး Fresh cold Tofu Appetizer	၈
၅။	ကြက်သားတို့ဟူး အစိမ်းကြော် Stir-fried Tofu with Chicken, Egg and Vegetables	၁၀
၆။	ပြည်ကြီးငါးကြော် Marinated Deep-fried Baby Octopus	၁၃
၇။	ငါးပေါင်းနှပ် Karei No Nitustre	၁၅
၈။	သီးနှံစုံ ငါးကင် Baked Fish with Vegetables	၁၈

၉။ တမ်ပူရာကြော်	၂၁
Tempura	
၁၀။ ဆယ်လ်မွန် တာရီရာကီ	၂၄
Salmon Teriyaki	
၁၁။ ကြက်ကင်ချောင်း	၂၆
Grilled Skewered Chicken (Yakitori)	
၁၂။ ကြက်အကြွပ်ကြော်	၂၈
Crispy Fried Chicken Chunks	
၁၃။ ကြက်သားပေါင်းစွပ်ပြုတ်ရည်	၃၀
Minced Chicken in Clear Soup	
၁၄။ ကြက်သားနှမ်းကပ်	၃၂
Sesame Chicken Loaf	
၁၅။ ကြက်သွန်မြိတ်အစာသွတ် ကြက်သားလိပ်	၃၅
Chicken Rolls with Spring Onions	
၁၆။ ဂျပန်စတိုင် အမဲကင်	၃၉
Japanese Garlic Ginger Steak	
၁၇။ ဂျင်း၊ မုန့်ညင်းနှင့် ဝက်သားကြော်	၄၁
Stir-fried Pork with Ginger and Cabbage	
၁၈။ အားလူးအမဲသားဟင်း	၄၃
Sliced Beef in Ginger Soy Gravy	
၁၉။ ပင်လယ်စာနှင့် ကြက်သားဟော့ပေါ့	၄၅
Seafood and Chicken Hotpot	
၂၀။ အမဲသားအချိုနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟော့ပေါ့	၄၈
Sweet Soy Beef and Vegetable Hot Pot (Sukiyaki)	
၂၁။ အမဲအသားလွှာ ဟော့ပေါ့	၅၁
Shabu - Shabu	

၂၂။	ကြက်သားဟင်းချို Chicken One-Pot (Mizutaki)	၅၄
၂၃။	ဂျပန်အကင် Japanese Miaed Grill	၅၈
၂၄။	နှမ်းနှင့် ဟင်းနုနွယ်ရွက်သုတ် Spinach with Sesame Seed Dressing	၆၀
၂၅။	ပဲပင်ပေါက်နှင့် ပန်းငရုတ်ပွသုတ် Beans prout and Bell Pepper Salad	၆၂
၂၆။	ရေညှိ (Wayame) နှင့် တူနာငါးဟင်း Wakame and Tun with Soy Dressing	၆၄
၂၇။	ခရမ်းသီးဟင်း Egg plantd Stir-frid with Ginger and Miso	၆၆
၂၈။	ဂျပန်ရွှေဖရုံသီးနှပ် Sovory Japanese Punpkin	၆၈
၂၉။	ယောက်သွားနှင့် ကညွတ်ဟင်းရည်ရည် Clear Soap with Scallops and Asparagus	၇၀
၃၀။	တို့ဟူးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံဟင်းချို Touf ad Vegetable Soap	၇၂
၃၁။	တို့ဟူး၊ မျှစ်နှင့် ပဲပိစပ်ဟင်းချို Miso Soap with Tofu and Bamboo Shoot	၇၅
၃၂။	ကြက်သားနှင့် ကြက်ဥနှစ်ဟင်းချို Chicken and Egg Dop Soup	၇၆
၃၃။	ဂျပန်စတိုင် ထမင်းဖြူ Jappnese Style Plain Steamed Rice	၇၈
၃၄။	အာဇူတီ ပဲထမင်း Azuki Bean Rice	၈၀

- ၃၅။ ခေါက်ဆွဲနှင့် တို့ဟူးကြော် ဟင်းရည်ကြည် ၈၂
Deep-fried Tous and Noddles in Clear Soap
(Kitsune Udon)
- ၃၆။ ဆိုဘာ ခေါက်ဆွဲအေး ၈၅
Cold Soba Noodles (Zaru Soba)
- ၃၇။ ပုစွန်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ခေါက်ဆွဲအစပ် ၈၇
Chilled Noodle with Prawns nad Tomato
- ၃၈။ ဂျပန်ကိတ်များ ၈၉
Kasutera
- ၃၉။ မက်မိုသီးဂျယ်လီ ၉၂
Mono No Jelly





ဤစာအုပ်၌ မိမိတို့နေအိမ်တွင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် လျော်ညီစွာ အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်စားနိုင်သော ဂျပန် အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဂျပန်စတိုင် အစားအစာ ချက်ပြုတ်နည်း အဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ဖော်ပြထားပြီး လူကြိုက်များသော ဆူကီရက် (Sukiyaki)၊ ရှာဘူ-ရှာဘူ (Shabu - Shabu) နှင့် တက်ပန်ရက် (teppanyaki) ပြုလုပ်နည်းတို့ကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။



ဒါရီဟင်း Bonito Flake Stock

ဒါရီဟင်းသည် ရေညှိ၊ ငါးခြောက်တို့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ရသော ဟင်းရည် တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဂျပန်အခြေခံဟင်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ လွယ်ကူ၍ ပြင်ဆင် ချိန်မှာလည်း အနည်းငယ်သာကြာမြင့်သည်။ ဤ ဟင်းရည်သည် ဂျပန်အစား အစာချက်ပြုတ်ရာတွင် အခြေခံဟင်းရည်အဖြစ် ပါဝင်သည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ၄ လက်မ (10 cm) အရှည်ရှိ ရေညှိချောင်း
- ၂။ ရေ ၁ လီတာ (၄ ခွက်)
- ၃။ ရေအေး ၆၀ မီလီမီတာ (၁ ခွက်၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံ)
- ၄။ ဘော်နီတို ငါးခြောက် (Katsuo Bushi)
 - ပြင်ဆင်ချိန် - ၅ မိနစ်
 - ချက်ပြုတ်ချိန် - မိနစ် ၂၀

ရေညှိချောင်းများအား အရှည်လိုက် လေးပိုင်းပိုင်းပါ။ အိုးအတွင်း ထည့်၍ ရေလေးခွက်ဖြင့် အပူချိန်အနောက်ထောင့် ပြုတ်ပါ။ ရေဆူလာပါက အိုးကိုချ၍ ရေညှိချောင်းများကိုဖယ်ပါ။ ရေညှိပြုတ်ရေအတွင်းသို့ ရေအေးနှင့် ဘော်နီတို ငါးခြောက်ပြားများထည့်ပါ။ ရေဆူလာအောင်ပြုတ်ပြီးနောက် မီးဖိုမှ ချ၍ အအေးခံပါ။ ဘော်နီတိုငါးခြောက်များ အောက်ခြေသို့ကျသွားလျှင် ဟင်းရည် အား ဧကားထဲသို့လောင်းစစ်၍ ငါးခြောက်ပြားများကိုဖယ်ပစ်ပါ။ အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်နိုင်သော ဂျပန်အခြေခံဟင်းရည်ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

Chawan Mushi

ကြက်ဥပေါင်း ဟင်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ကြက်ရင်ပုံ ၂၅၀ ဂရမ် (၈အောင်စ)အား လေးပိုင်းပိုင်းခွဲထားပါ။
- ၂။ ဂျပန်ဆာကေးအရက် စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ၃။ ပဲခံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ၄။ အလတ်စားအရွယ်ရှိ အခွံခွာပြီးသား ပုဇွန် ၈ ကောင်
- ၅။ အရိုးဖယ်ပြီး လှီးဖြတ်ထားပြီးသော မှို ၄-၆ ပွင့်
- ၆။ အလယ်မှဖြတ်၍ ခပ်ပါးပါးလှီးထားသော မုန့်လာဥနီတစ်လုံး
- ၇။ သံပုရာသီး (၄ ပုံ ၁ ပုံလှီးထားပါ။ ဟင်းပွဲအလှဆင်ရန်)
- ၈။ ဟင်းနုနွယ် (အရိုးဖယ်ပြီး)

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၅	မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၅	မိနစ်



ချက်ပြုတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ၁။ ကြက်သားအား ဂျပန်ဆာကေးအရက်နှင့် ပဲခဲပြာရည်ထဲတွင် ၁၀ မိနစ်စိမ်ထားပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်ဥများကို ပန်းကန်အကြီးတစ်လုံးထဲသို့ ခွဲထည့်ပြီး တူဖြင့် အသာ အယာခေါက်ပါ။ အမြှုပ်များ ဖြစ်မလာစေရန် သတိထားပါ။
- ၃။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဒါရိုဟင်းရည်ကို ဆာကေးအရက်၊ ပဲခဲပြာရည်တို့ဖြင့် ရောနှော၍ အိုးအတွင်းထည့်ပြီး အပူချိန်အနည်းငယ်ဖြင့် တည်ပါ။ ဤအဆင့်တွင် ဟင်းရည်ပွက်ပွက်ဆူသည်အထိ ထားရန် မလိုပါ။
- ၄။ ဒါရိုဟင်းရည်အပူအား ကြက်ဥခေါက်ထားသည့်အပေါ်သို့ ဖြည်းညှင်းစွာလောင်းထည့်ပါ။ ဟင်းရည်နံ့သွားစေရန် ခွက်ကို အသာအယာ လှုပ်ပေးပါ။ ခဲမနေစေရန်အတွက် ကြက်ဥနှင့် ဒါရိုဟင်းရည် အရောကို ဇကာဖြင့်စစ်ထုတ်ပါ။
- ၅။ ကြက်သား၊ ပုစွန်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လေးပုံပုံ၍ အပူခဲများအတွင်း ထည့်ပါ။ ကြက်ဥ၊ ဒါရိုဟင်းရည်အရောကို ဟင်းခွက်များထဲသို့ ဖြည့်ပါ။ ဟင်းရည်ကို ခွက်နှင့်အပြည့်မဖြည့်ရပါ။ 2 cm ခန့် ချန်ထားရမည်။ ထို့နောက် ခွက်များကို စက္ကူဖြင့်သော်လည်းကောင်း အဖုံးဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖုံးပါ။
- ၆။ ဇကာပါပေါင်းအိုးအတွင်း ရေထည့်အပူပေးပြီးနောက် ခွက်များကို ပေါင်းအိုးတွင်းထည့်ပေါင်းပါ။ ပေါင်းအိုးတွင်းမှ ရေငွေ့များထွက်သွားနိုင်ရန် အိုးကိုအတန်ငယ်ဟထားပါ။ အပူရှိန်ခပ်ပြင်းပြင်းဖြင့် တစ်မိနစ်ခန့်ပေါင်းပြီးပါက အပူရှိန်လျော့၍ ၁၅ မိနစ်ထပ်ပေါင်းပါ။ ဓားဖြင့် ရိုက်ကြည့်၍ ဂျပန်လီကဲ့သို့ အခဲဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် ပေါင်းအိုးထဲမှ ထုတ်နိုင်ပါပြီ။ လှီးဖြတ်ထားသော သံပုရာသီးဖြင့် အလှဆင်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။



အသီးအရွက် တို့ဟူးကင် Grilled Tofu with Vegetables



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ အနေတော် တို့ဟူးပြားနှစ်ခု
- ၂။ လတ်ဆတ်သော မှို ၄ ခု
- ၃။ မုန်လာဥဝါ အသေးတစ်လုံး (ပါးပါးလှီးထားရန်)
- ၄။ အာလူးအသေးတစ်လုံး (ပါးပါးလှီးထားရန်)
- ၅။ ပန်းငရုတ်သီးတစ်တောင့် (ပါးပါးလှီးထားရန်)

- ၆။ ငရုတ်သီးနီတစ်တောင့် (ပါးပါးလှီးထားရန်)
- ၇။ ကြက်သွန်မြိတ် (ပါးပါးလှီးထားရန်)
- ၈။ ကြက်ဥအကာ
- ၉။ ပဲခဲပြာရည်တစ်ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ၁၀။ ဆာကေးအရက်တစ်ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ၁၁။ ဆားအနည်းငယ် (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ၁၂။ ပြောင်းမှုန့် ၃ ဖွန်း (စားပွဲတင်ဖွန်း)
- ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် - ၅ မိနစ်
- လူ ၄ ယောက်စာ

ချက်ပြုတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ၁။ တို့ဟူးများအား အလယ်မှညီညွှာစွာလွှာထားပါ။ တို့ဟူးအပေါ်မှ အစိစာတ် ပျောက်စေရန် တစ်ရှူးစက္ကူကြား တို့ဟူးကိုညှပ်၍ အသာ ဖိသုတ်ပါ။
- ၂။ မှိုမှပင်စည်များကို ဖယ်ပါ။ မှိုပွင့်အား ခပ်ပါးပါးလှီးပါ။ ခပ်ပါးပါးလှီး ထားသော မှို၊ မုန့်လာဥ၊ အာလူး၊ ပန်းငရုတ်၊ ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်ဥ အကာတို့ကို ပဲခဲပြာရည်တစ်ဖွန်း ဆားတို့ဖြင့်ရော၍ အိုးအတွင်းထည့် ပါ။ ပြောင်းမှုန့် ၂ ဖွန်းဖြူး၍ နှံ့သွားစေရန် နယ်ပေးပါ။ အပူပေးပါ။
- ၃။ ကျန်ပြောင်းမှုန့်တစ်ဖွန်းကို တို့ဟူးအပေါ်တွင် ဖြူးပါ။ ချက်ထားသော ဟင်း အနှစ်တို့ကို တို့ဟူးပေါ်တင်ပါ။ ညှပ်တံကိုအသုံးပြု၍ တို့ဟူးပြား များကို မီးကင်စက်ပေါ်တင်၍ ကင်ပါ။ ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်ခန့်အကြာ အသီးရွက်များ ကျက်သွားပြီးနောက် စားသုံးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။



တို့ဟူးအေး

Fresh Cold Tofu
Appetizer

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ 500 g (၁ ပေါင်) ရှိ တို့ဟူး
အပူအနည်းငယ်ပေးထားရန် (သို့) တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့်
အစိုဓာတ် စုပ်ယူထားရန်



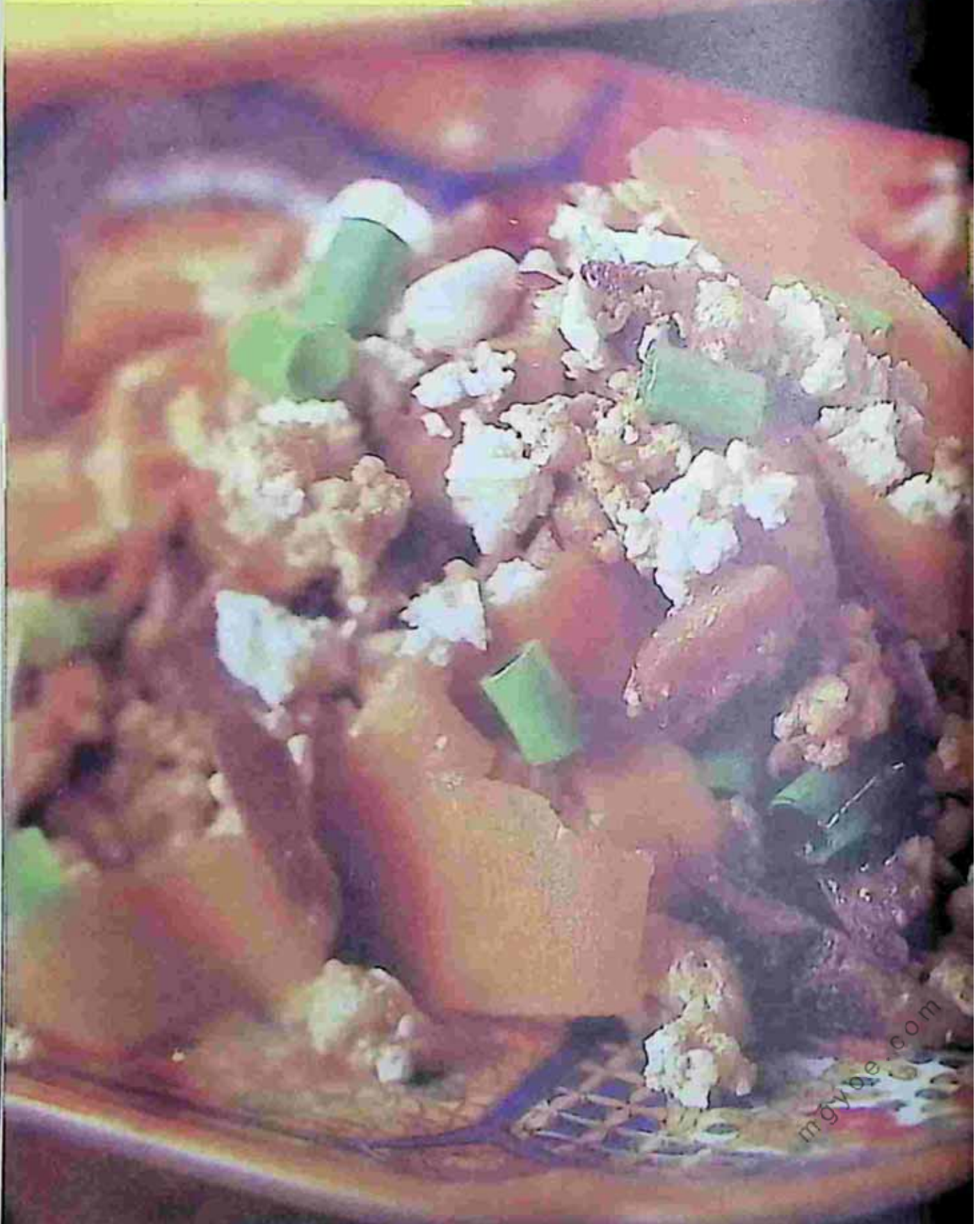
- ၂။ ပဲခဲပြာရည် ၂ ဇွန်း
- ၃။ ကြက်သွန်မြိတ်နှစ်ပင် (ခပ်ပါးပါးလှီးထားရန်)
- ၄။ ဘော်နီတို ငါးခြောက် ၂၀ ဂရမ်
(ငါးခြောက်ပြားအား အမျှင်မျှင်ထားသော ငါးခြောက်တစ်မျိုး)
- ၅။ ဂျင်း 5 cm (၂ လက်မ) (ခြစ်ထားရန်)
ပြင်ဆင်ချိန် - ၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃ မိနစ်
လူလေးဦးစာ

- ၁။ တို့ဟူးများအား ညီညာစွာလှီးဖြတ်၍ ပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပါ။
- ၂။ ပဲခဲပြာရည်အား ပန်းကန်အသေးထဲ ထည့်ပါ။ (တို့စားရန်)
- ၃။ တို့ဟူးအပေါ်သို့ လှီးဖြတ်ထားသော ကြက်သွန်နီငါးခြောက်များတင်ပါ။
ခြစ်ထားသောဂျင်းများကို တို့ဟူးဘေးတွင် အနည်းငယ်စီပုံပါ။ ပဲခဲပြာ
ရည်တို့ဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ကြက်သားတို့ဟူး
အစိမ်းကြော်

Stir-fried Tofu
with Chicken,
Egg and Vegetables



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ မှို ၄ ပွင့်
- ၂။ တို့ဟူး ၃၀၀ ဂရမ်
(၁၀ အောင်စ)
- ၃။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း
၁ ဇွန်း
- ၄။ ကြက်သား ၂၅၀ ဂရမ်
(၈ အောင်စ)
(နပ်နပ်စဉ်းထားရန်)
- ၅။ ဂျင်း ၂ ၁/၂
(၁ လက်မ)
- ၆။ ဆာကေးအရက်
စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၇။ မုန့်လာဥတစ်လုံး
(အရှည်လိုက် ပါးပါး
လှီးထားရန်)
- ၈။ သကြား
စားပွဲတင်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
- ၉။ ပဲခံပြာရည်
စားပွဲတင်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- ၁၀။ ကြက်ဥ ၁ လုံး
(ခေါက်ထားရန်)
- ၁၁။ ကြက်သွန်မြိတ် ၄ ပင်
(1 cm အရှည်
ဖြတ်ထားရန်)

ပြင်ဆင်ချိန်	-	၁၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	-	၁၀ မိနစ်
လူ ၄ ဦးစာ		

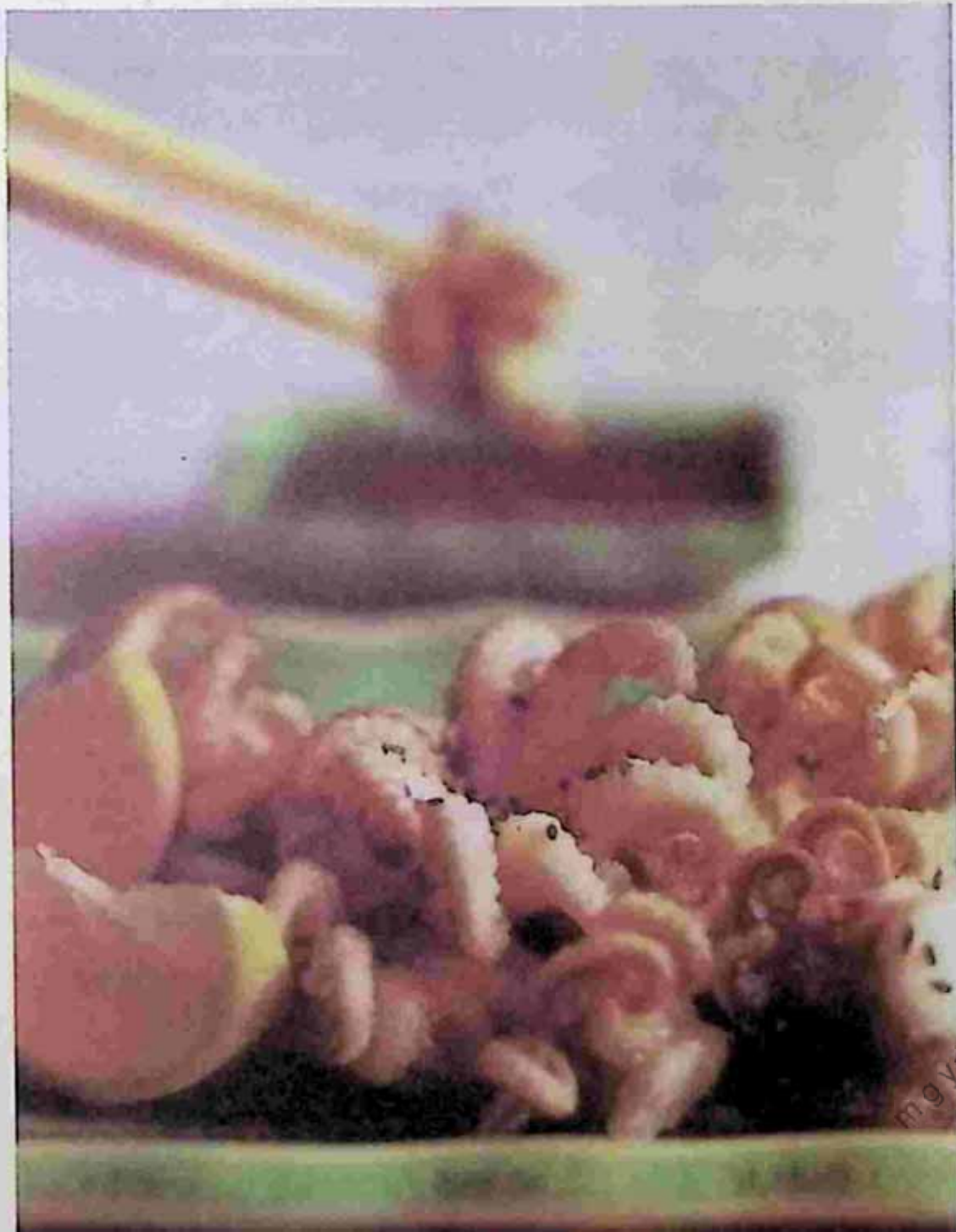
ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ မှိုမှ ပင်စည်များကို ဖယ်ပါ။ မှိုပွင့်ကို အပိုင်း လိုက်လှီးဖြတ်ပါ။
- ၂။ တို့ဟူးအား ခက်ရင်းဖြင့်ထိုးချေပါ။ ထို့နောက် ရေစစ်ထားပါ။
- ၃။ ဆီအား ဒယ်အိုးထဲထည့်၍ အပူချိန်အတန်အသင့်ဖြင့် အပူပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်သားနပ်နပ်စဉ်းထားသည်ကို ၂ မိနစ်ခန့်ထည့်ကြော်ပါ။ ယောက်မဖြင့် မွှေပေးပါ။
- ၄။ ဂျင်းနှင့်မှိုတို့ထည့်၍ နောက် ၁ မိနစ်ခန့်ထပ်၍ကြော်ပါ။
- ၅။ ဆာကေးအရက်နှင့် မုန့်လာဥတို့ကိုရောထည့်ပြီး အပူရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ၅ မိနစ်ခန့် ချက်ပါ။
- ၆။ အပူရှိန်ကို အနောက်လျော့ချပြီး တို့ဟူးထပ်ထည့်၍ ၁ မိနစ်ခန့် ဆက်မွှေပါ။
- ၇။ ပဲခဲပြာရည်နှင့် သကြားကို ခွက်ငယ်တစ်ခုတွင် ရောစပ်၍ ကြက်ဥ ခေါက်ထားသည့်အထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပဲခဲပြာရည်၊ သကြား၊ ကြက်ဥ ရောထားသည့်အရည်ကို ဟင်းအိုးတွင်းထည့် ၂ မိနစ်ခန့်မွှေရင်း ချက်ပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်မြိတ်ကို အပေါ်မှဖြူးပြီး စားသုံးနိုင် ပြီဖြစ်သည်။



Marinated Deep-fried
Baby Octopus

ပြည်ကြီးငါးကြော်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁။	ပြည်ကြီးငါး (သို့) ရေဘဲ	၁ ကီလို (၂ ပေါင်)
၂။	ဆာကေးအရက်	120 ml (ခွက်တစ်ဝက်)
၃။	ပဲခဲပြာရည်	၂ ဇွန်း
၄။	အကြော်မှုန့်	60 g (ခွက်တစ်ဝက်)
၅။	ဆီ	
၆။	အလှဆင်ရန် သံပရာ (သို့) ရှောက်သီးလေးမြောင့် အချဉ်	
၁။	အချဉ်ရည်	၄ ဇွန်း
၂။	ခရမ်းချဉ်သီး sauce	၄ ဇွန်း
၃။	သံပရာရည်	၂ ဇွန်း
	ပြင်ဆင်ချိန်	- ၁၅ မိနစ်
	ချက်ပြုတ်ချိန်	- ၁၀ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

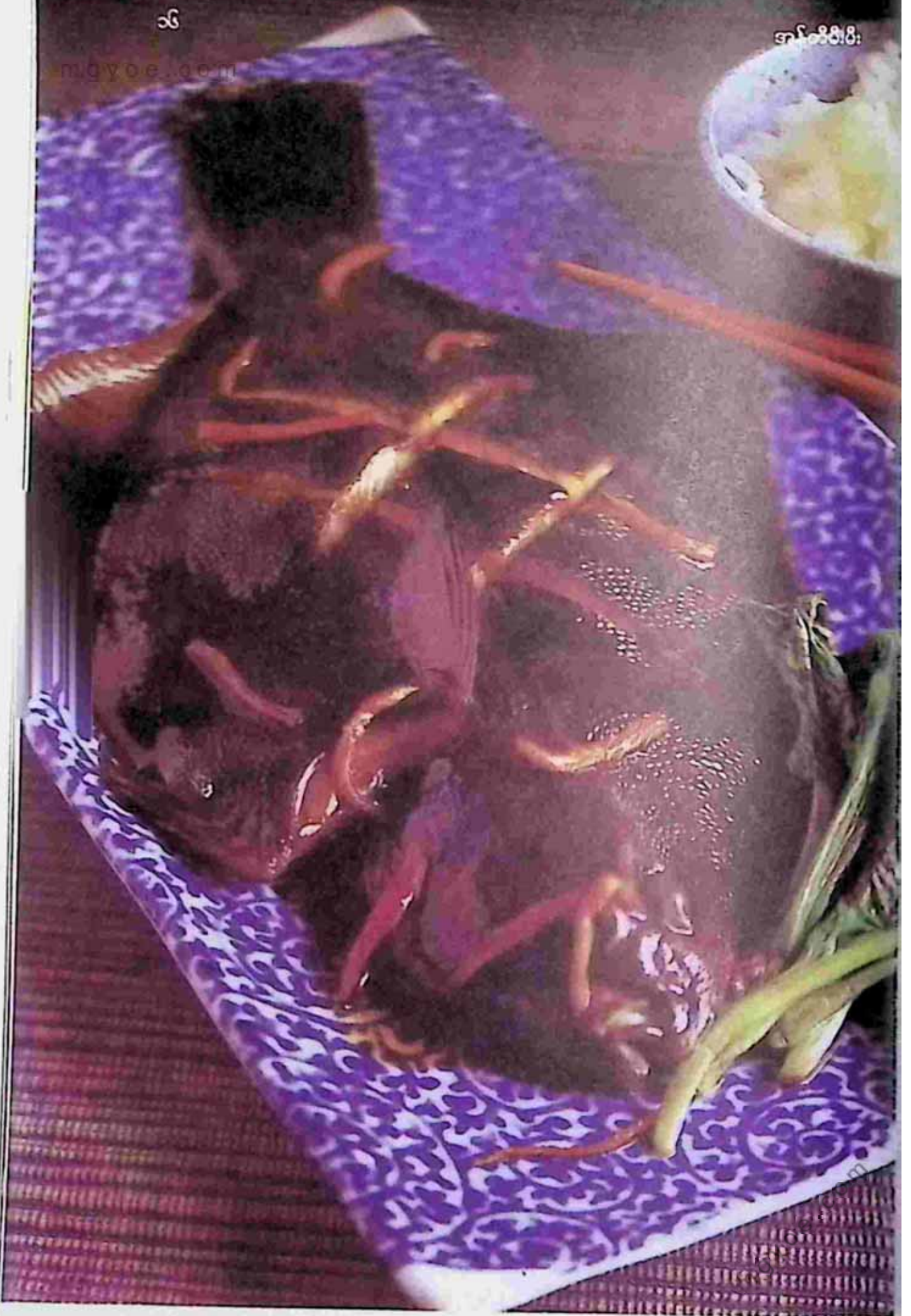
- ၁။ ပြည်ကြီးငါး (သို့) ရေဘဲအငယ်စားကို ရေအေးဖြင့် သန့်စင်၍ အပြင်အရေခွံကိုခွာပါ။
- ၂။ ဆာကေးအရက်နှင့် ပဲခဲပြာရည်အား ပန်းကန်တစ်လုံးတွင်းထည့်၍ ရောပြီး ယင်းအရည်ထဲသို့ ပြည်ကြီးငါးကို နှစ်ပါ။ အေးမြသောနေရာတွင် ၂ နာရီခန့် (သို့) ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် တစ်ညနှပ်ထားပါ။
- ၃။ အချဉ်ရည်ပြုလုပ်ရန်မှာ အချဉ်ရည်ခရမ်းချဉ်သီး ဆော့နှင့် သံပရာရည်တို့ကို ရောစပ်ပါ။
- ၄။ ပြည်ကြီးငါးကို ဆယ်၍ အကြော်မှုန့်ဖြင့် လူးပါ။
- ၅။ ဆီကို အပူချိန် 160C အထိ မြင့်တင်ပြီး အပူပေးပြီး ပြည်ကြီးငါးများကို တစ်ကြိမ်လျှင် ၄-၆ ကောင်ခန့်နှုန်းဖြင့် ၂ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြွပ်ရွာလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ပြည်ကြီးငါးအားလုံး ကြော်ပြီးပါက ဖျော်ထားသော အချဉ်ရည်ဖြင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

Kosei No Nitustre ငါးပေါင်းနှပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ငါး 150 g (၅ အောင်စ) စီရို လေးကောင် (ငါးမုတ် သို့မဟုတ် နှစ်သက်ရာငါးတစ်မျိုးမျိုး)
- ၂။ ရေ 750 ml (၃ ခွက်ခန့်)
- ၃။ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ၄။ ဆာကေး 125 ml (ခွက် တစ်ဝက်ခန့်)
- ၅။ ပဲခဲပြာရည် 125 ml (ခွက် တစ်ဝက်ခန့်)
- ၆။ သကြားစားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း
- ၇။ ဂျင်း ၁ လက်မခန့် (ခပ်ပါးပါးလှီးထားရန်)
- ၈။ ဟင်းနုနွယ် 120 g (၄ အောင်စခန့်)
(အရွက်စည်းပုံစံ လှီးဖြတ်တန်ဆာဆင်ထားရန်)
ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
လူ ၄ ဦးစား

myoe.com



ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဓားထက်ထက်ကို အသုံးပြု၍ ငါးများအား တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် မျဉ်းပြိုင်ကဲ့သို့ နှစ်ကြောင်းစီ ကြက်ခြေခတ်သဏ္ဍာန်လှီးဖြတ်ပါ။ အခြား တစ်ဖက်ကိုလည်း ယင်းပုံစံအတိုင်း ပိုင်းဖြတ်ပါ။ ငါး၏ အရိုးကို ထိအောင်ပိုင်းပါ။
- ၂။ ရေ၊ ဆား၊ ဆာကေး၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ရောစပ်ပါ။ အိုးအတွင်းသို့ ဂျင်းနှင့်ရောထည့်ပြီး မိနစ် ၃၀ ခန့် ပြုတ်ပါ။
- ၃။ ငါးများအား ခေါင်းနှင့်အမြီးတို့ကို လိုအပ်သလောက် ဖြတ်တောက်ပြီး ရေဆေးပါ။ ပထမထည့်ထားသော အိုးမှ အရည်ဆူလာပြီဆိုပါက အပူချိန်လျော့ချပြီး ငါးကို ၂ မိနစ်ခန့် ထည့်ချက်ပါ။
- ၄။ ဟင်းရည်များကို ငါးပေါ်သို့ခပ်၍ အသာလောင်းပေးပါ။ သို့သော် ငါးကိုတော့ မလှန်ပါနှင့်။ နောက်ထပ် ၃ မိနစ်ခန့်ဆက်၍ထားပါ။ ဟင်းရည်ကိုလည်း အဆက်မပြတ်လောင်းပေးပါ။ ငါးအသားကို ခက်ရင်းဖြင့် အလွယ်တကူထိုး၍ရသည်အထိ ထားပါ။
- ၅။ ဟင်းနုနွယ်ရွက်အစည်းလေးများအား ငါးဘေးတွင်ထည့်၍ စက္ကန့် ၃၀ ခန့်မျှအထိ ဆက်ထားပြီး ဖိုပေါ်မှချပါ။
- ၆။ ငါးများအား အသာအယာဆယ်ယူ၍ ပန်းကန်ထဲထည့်ပါ။ ဟင်းအနှစ် အရည်တို့အား ငါးပေါ်ဆမ်းပေးပါ။

အရသာရှိသော ငါးပေါင်းနှစ်အား ထမင်းဖြူနှင့်တွဲဖက်၍ အရသာ ရှိစွာ စားသုံးနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။



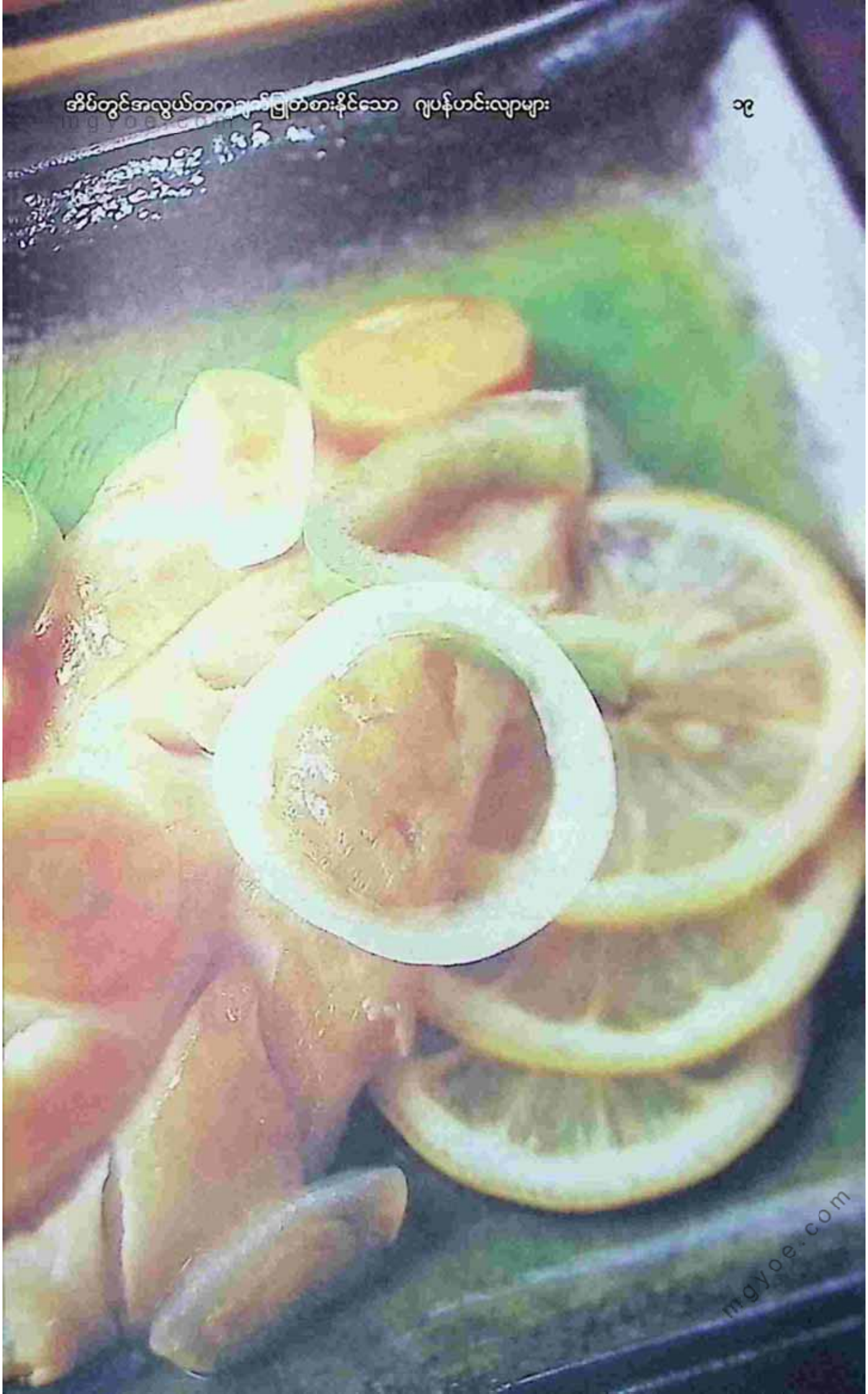
သီးနှံစုံငါးကင်

Baked Fish with Vegetable

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ဆာကေးအရက်
- ၂ ဇွန်း (စားပွဲတင်ဇွန်း)
- ၂။ ပဲခဲပြာရည်
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၃။ လတ်ဆတ်သော
- ဂျင်းဖျော်ရည်
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၄။ ဘော်နီတို
- ငါးခြောက်(Katsuo Bushi)
- ၅။ ငါးမုတ်
- (သို့မဟုတ်)
- နှစ်သက်ရာငါးတစ်မျိုးမျိုး
- 650 g (၁ ခွံ ပေါင်)
- ပြင်ဆင်ချိန် - ၅ မိနစ်
- ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀မိနစ်
- ၆။ အလူမီနီယံပြား
- (အစားအစာများ မီးကင်
- ရာတွင်သုံးသည့်အလူမီနီယံ)
- ၄ ပိုင်း 25 cm
- (၁၀ လက်မ) ပတ်လည်





- ၇။ မုန်လာဥဝါ အကြီးတစ်လုံး (အခွံခွာ၍ ခပ်ပါးပါးလှီးထားရန်)
 - ၈။ ကြက်သွန်နီ အလက်တစ်လုံး (အခွံခွာ၍ ခပ်ပါးပါးလှီးထားရန်)
 - ၉။ ပန်းငရုတ်ပွအလတ် တစ်တောင့် (အစေ့ထုတ်၍ လှီးထားရန်)
 - ၁၀။ ဆီ စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဖွန်း
 - ၁၁။ သံပရာသီးတစ်ခြမ်း (လှီးထားရန်) ရောက်သီးလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
 ချက်ပြုတ်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
 လူ ၄ ဦးစား

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆာကေး၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ဂျင်းရည်နှင့် ဆားတို့ကို ရောစပ်ပါ။ ထို့နောက် ငါးအသားတုံးများကို ယင်းရောစပ် ထားသည့် အရည်ထဲစိမ်၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။
- ၂။ မီးကင်စက်ကို 160°C (325°F) အထိ အပူပေးပါ။ နှပ်ထားသော ငါးများကို အလူမီနီယံပြားများ အလယ် တွင်ထားပါ။ ဆီသုတ်ပြီး မုန်လာဥဝါ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ပန်းငရုတ်တို့ကို အပေါ်မှတင်ပါ။ ငါးနှပ် ထားရာမှ ကျန်သည့် အရည်ကိုလည်းထည့်ပါ။ အလူမီနီယံပြား အစွန်း နှစ်ဖက်ကို မယူ၍ ငါးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အပေါ်မှပိတ်ပါ။ ဟင်းအထုပ်များ၏ထိပ်များကို ပိတ်ချည်၍ မီးကင်ပြားပေါ်သို့တင်ပါ။
- ၃။ ထို့နောက် မီးကင်စက်ထဲထည့်၍ မိနစ် ၂၀ ခန့်ကင်ပါ။ သို့မဟုတ် ခက်ရင်းဖြင့် ငါးတုံးများကို အလွယ်တကူ ထိုးရသည်အထိ ကင်ပါ။ မီးကင်ထားသော ငါးထုပ် များကို ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၍သော် လည်းကောင်း၊ အပြင်မှ အလူမီနီယံပြားကိုဖယ်၍ အထဲမှ ငါးနှင့် အသီးအရွက်တို့ကို ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၍သော် လည်းကောင်း၊ သံပရာ ခြမ်းများနှင့် အလှဆင်၍ တည်ခင်းနိုင်ပါသည်။



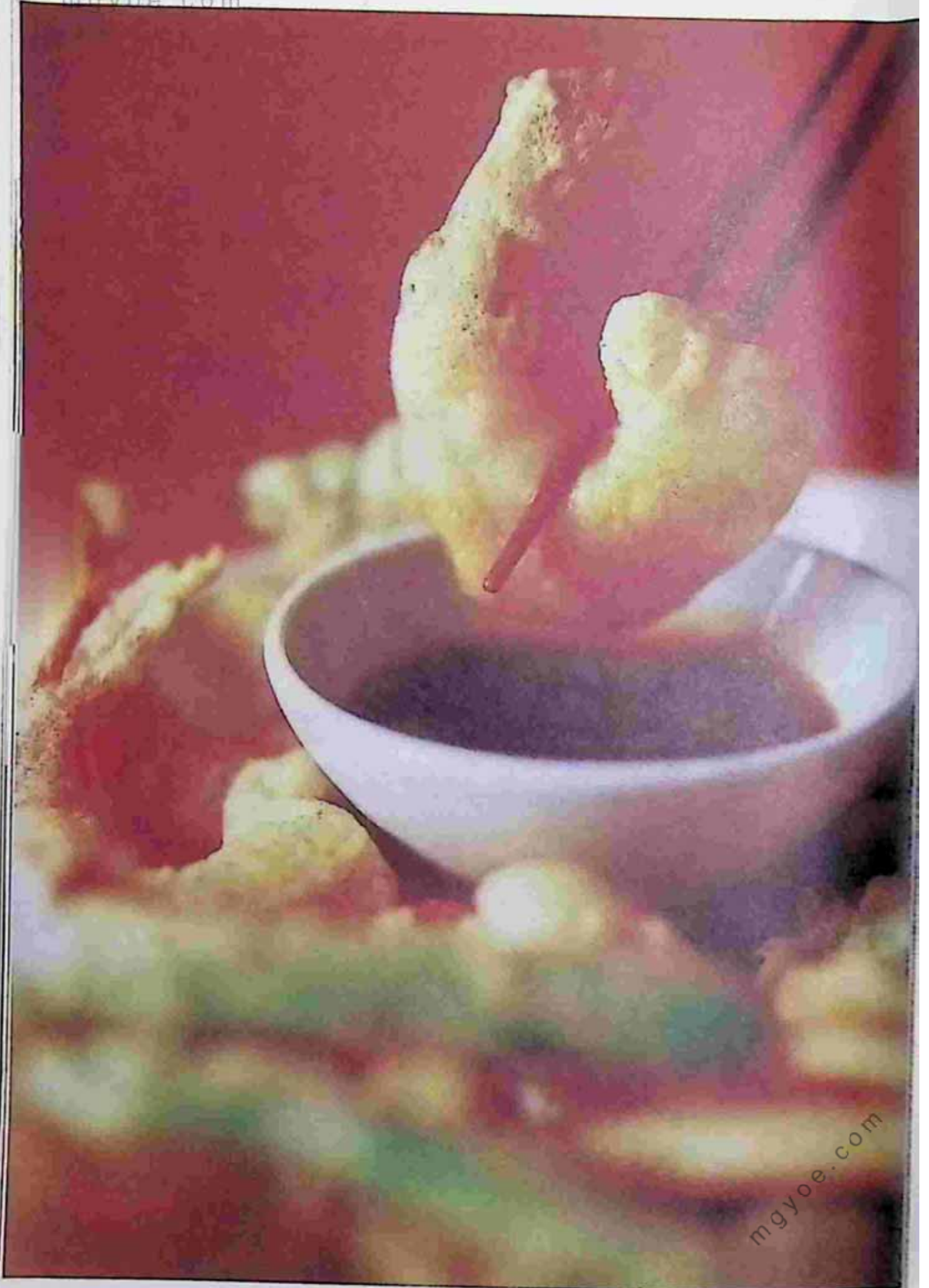
Tempura တမ်ပူရာကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ဂျုံမှုန့် 60 g (၂ အောင်စ)
- ၂။ နပ်နပ်စင်းထားသည့် မုန့်လာဥဖြူ ၁ လုံး
- ၃။ ကန်စွန်းဥသို့ ရွှေဖရုံသီး 120 g
(အခွံခွာလှီး၍ တုတ်တံလေးဖြင့်တွဲထားရန်)
- ၄။ ပဲစိမ်း 100 g
- ၅။ ကြက်သွန်နီဥ အသေးတစ်လုံး (အပိုင်းခြမ်းလေးများ လှီးထားရန်)
- ၆။ မှို ၄ ပွင့် (ပင်စည်ဖယ်ထားရန်)
- ၇။ ပုစွန် ၈ ကောင်မှ ၁၀ ကောင်ခန့် (အခွံချွတ် သန့်စင်ပြီး)
- ၈။ ငါးအသား (လှီးဖြတ်ပြီး) 60 g (၂ အောင်စ)
- ၉။ ခုံး (သန့်စင်၍ ထက်ခြမ်းခွဲထားရန်)
- ၁၀။ ဆီ
- ၁၁။ တမ်ပူရာ အချဉ်ရည်

Batter

- ၁။ ကြက်ဥနှစ်လုံး (အနှစ်ထုတ်ထားရန်)
- ၂။ ရေခဲရေ 200 ml (၂ ခွက်)
- ၃။ အကြော်မှုန့် 250 g



တစ်ပူရာအချဉ်ရည်သည် ဒါရိုဟင်းရည် 250 ml ပဲခံပြာရည် စားပွဲတင်
ဇွန်း ၄ ဇွန်း၊ နပ်နပ်စင်းထားသည့် မုန့်လာဥ စားပွဲတင်ဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်း၊ နပ်နပ်
စင်းထားသည့် ဂျင်း စားပွဲတင်ဇွန်းဖြင့် ၃ ဇွန်းတို့ကို ရောစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပြင်ဆင်ချိန် - ၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၃၀ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အကြော်မှုန့်ကို ခွက်အလွတ်တစ်လုံးထဲသို့ ထည့်၍ ဘေးဖယ်ထားပါ။
- ၂။ ဆီကို အပူပေးပါ။ 160°C (325°F) ခန့်
- ၃။ Batter ပြုလုပ်ရန်မှာ ကြက်ဥအနှစ်အား ရေခဲရေဖြင့်ရော၍ အရင်မွှေ
ပါ။ ရေနှင့်ကြက်ဥ ကောင်းစွာသမသွားလျှင် အကြော်မှုန့်အား
ရောထည့်၍ တူဖြင့်မွှေပေးပါ။ Batter သည် စေးနေသင့်သော်လည်း
အရမ်းမပျစ်ပါစေနှင့်။
- ၄။ ရွှေဖရုံသီး ကြက်သွန်၊ ပဲစိမ်းတို့အား အကြော်မှုန့်ဖြင့် လူးပါ။
ထို့နောက် အမှုန့်များကို အသာခါချ၍ Batter ထဲ နှစ်ပါ။ တူဖြင့်
ဆယ်ယူ၍ အသာအယာချပေးပါ။
- ၅။ ယင်း အသီးအရွက်များကို တစ်ကြိမ်လျှင် လေးငါးခြောက်ခုစီယူ၍
ဆီပူထဲထည့်ကြော်ပါ။ တစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်
ကြော်ပြီး ကြပ်ရွာလာလျှင် ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ၆။ မှိုကို ကြော်ရန်မှာ မှိုပွင့်နောက်ဘက်တွင် Batter ကိုထည့်ပါ။ အသာ
အယာ ခါချပေးပါ။ ထို့နောက် Batter ပါ အောက်ခြမ်းကို အောက်
စိုက်၍ ဆီထဲထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ၇။ ဆီကို 180°C (350°F) အထိ အပူပေးပါ။ အပူပေးနေစဉ် Batter
ထပ်ဖျော်ပါ။ ပုစွန်၊ ငါးတို့အား Batter နှင့် အကြော်မှုန့်ထဲ ယခင်
အတိုင်းနှစ်၍ ဆီထဲထည့်ကြော်ပါ။ ၁ မိနစ်ခန့် ရွှေရောင်သမ်းလာပြီး
ကြပ်ရွာလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ (ပုစွန်မှာ အရွယ်အစားပေါ်မူတည်၍
အချိန်ကြာသည်။) ထို့နောက် ဆယ်ယူပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- ၈။ တစ်ပူရာ အချဉ်ရည်ကို အချဉ်ပန်းကန်အတွင်းထည့်ထားပြီးနောက်
အကြော်များနှင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

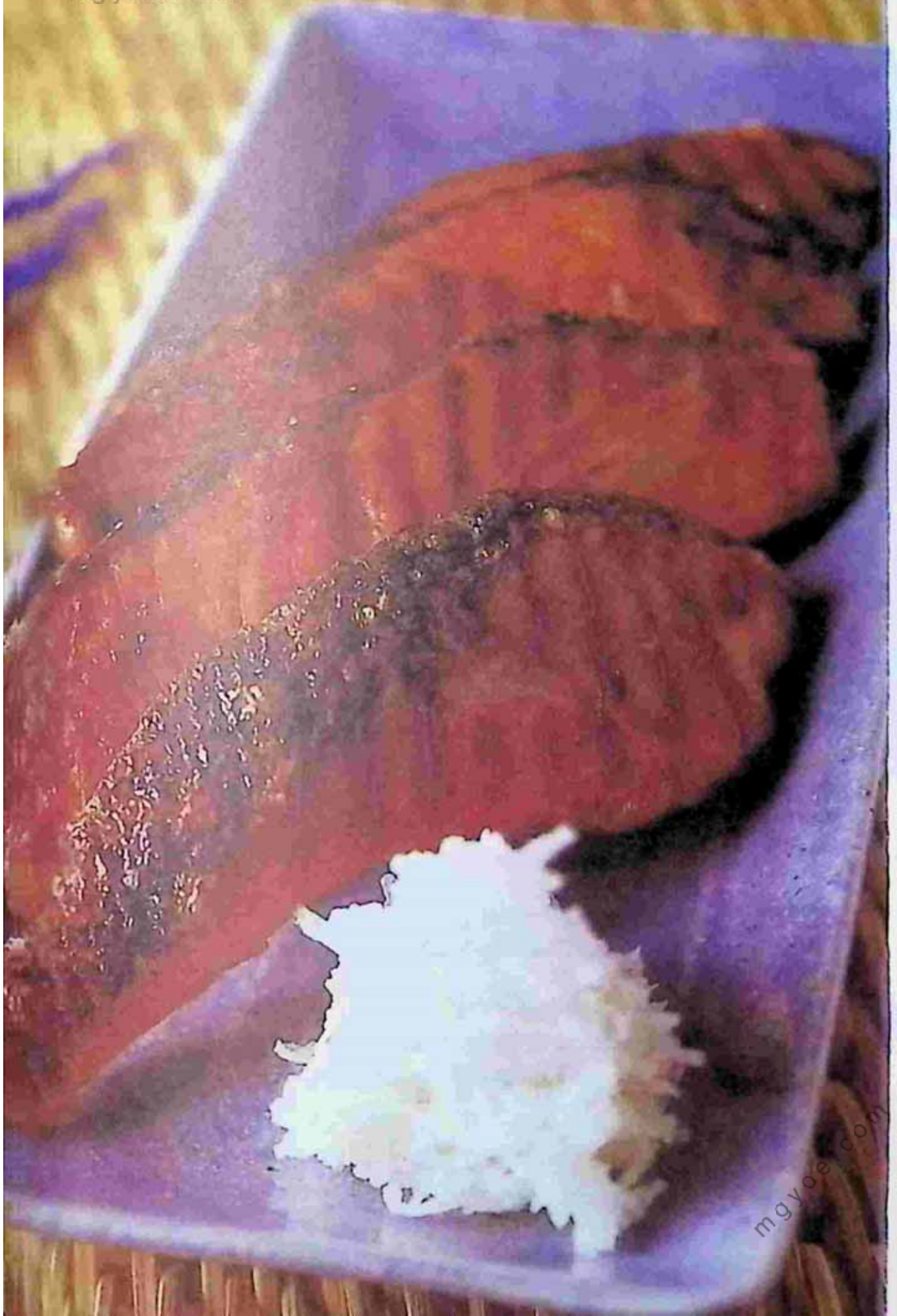
ဆယ်လ်မွန်တာရီရာကီ

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ၁။ ဆယ်လ်မွန်ငါး အသားတုံး 500 g (၁ပေါင်)
- ၂။ ပဲခဲပြာရည် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၃။ Mirin ဝိုင် စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
- ၄။ ဆာကေးအရက် စားပွဲတင်ဇွန်း ၂ ဇွန်း
- ၅။ ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
 - ပြင်ဆင်ချိန် - ၁၅ မိနစ်
 - ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်
- လူ ၄ ဦးစား

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဆော်လ်မွန်ငါး အသားတုံးများအား အိုးအကြီး တစ်လုံး အတွင်း ထည့်ပါ။ ပဲခဲပြာရည်၊ ဆာကေးနှင့် Mirin ဝိုင်တို့အား ရောနှော၍ ဆယ်လ်မွန်ငါးအပေါ်မှ လောင်း ချပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ငါးများအား ဆယ်ယူထားပါ။
- ၂။ မီးကင်စက်ကို အပူပေး၍ အပေါ်မှမီးကင်သံဇကာကို ဆီသုတ်ပါ။ ငါးတုံးများအား သံဇကာပေါ်တွင် အရေခွံကို အောက်ဖက်ထား၍ ကင်ပေးပါ။ အရေခွံများ ကြွပ်ရွံပြီး ညိုလာသည်အထိ ၄ မိနစ်ခန့် ထား၍ ကင်ပေးပါ။
- ၃။ ဆယ်လ်မွန်ငါးတုံးများအား တစ်ဖက်သို့ လှန်ပေးပါ။ ယခင် ငါး နှပ်ထားသော အရည်ကို အပေါ်မှာ ဘရပ်(ရှ်) ဖြင့် အသာအယာသုတ်ပေးပါ။ ငါးအသားကို ခက်ရင်း ဖြင့်လွယ်ကူစွာထိုး၍ရသည်အထိ ၄ မိနစ်ခန့် ကင်ပေးပါ။
- ၄။ ထို့နောက် ငါးအားဖိုပေါ်မှ ချ၍ ပန်းကန်ပြားထဲထည့်ပါ။ ငါးနှပ်ထားသော အရည်ကိုဆမ်းပေးပါ။ထို့နောက် ထမင်း ဖြင့်တွဲဖက်၍ ဆယ်လ်မွန် တာရီရာကီကို စားသုံးနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။



ကြက်ကင်ချောင်း Grilled Skewered Chicken (Yakitori)



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

၁။	သကြား	စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း
၂။	Mirin ဝိုင်	60 ml လေးပုံတစ်ပုံ)
၃။	ပဲခံပြာရည်	125 ml
၄။	ဆာကေး	125 ml
၅။	ကြက်သား	500 g (၁ ပေါင်)

- ၆။ ကြက်အသည်း 200 g (၇ အောင်စ)
- ၇။ မှို ၄ ပွင့် (ပင်စည်ဖယ်ပြီး)
- ၈။ ပန်းငရုတ်ပွ ၂ တောင့် (3 cm ပတ်လည်ခန့် လေးထောင့် လှီးဖြတ်ထားရန်)
- ၉။ ကြက်သွန်မြိတ် ၂ (၁ လက်မစီခန့် ဖြတ်ထားရန်)
- ၁၀။ တုတ်တံများ ၂၀ (20 cm၊ ၈ လက်မအရှည်ရှိ)
- ၁၁။ အလှဆင်ရန် သံပရာစိတ်များ
 - ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
 - ချက်ပြုတ်ချိန် - ၅ မိနစ်
 - လူ ၄ ဦးစာ

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ သကြား၊ Mirin ဝိုင်၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ဆာကေးတို့ကို ဒယ်အိုးထဲရော ထည့်အပူပေးပါ။ အပူချိန်ကို လျှော့ထားပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့်ထားပါ။ တစ်ခွက်စာခန့်ရသည်အထိ ကျိုပါ။
- ၂။ ကြက်သားနှင့် အသည်းအား အတုံးလေးများတုံးပြီး တံစို့နှင့်တွဲပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ပန်းငရုတ်ပွတို့ကိုလည်း အတူတွဲသီပါ။ တုတ်တံ လေးများကို အသုံးပြုပါက အသုံးမပြုခင် အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်ခန့် ရေစိမ်ပါ။
- ၃။ မီးကင်စက်ကို အပူပေးပါ။ တံစို့ဖြင့်ထိုးထားသော အသားများ၊ အသီး အရွက်များကို အဆင့် ၁ တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် Sauce ဖြင့် သုတ်လိမ်း ပါ။
- ၄။ အသားချောင်းများအား ၂ မိနစ်မှ ၃ မိနစ်ခန့်အထိကင်ပါ။ ဟိုဘက် ဒီဘက် သုံးလေးကြိမ်ခန့် လှန်ပေးပြီး Sacce သုတ်ပါ။ ကောင်းစွာ ကျက်သည်အထိ ထားပါ။ သို့သော် အကျက်မလွန်ပါစေနှင့်။
- ၅။ ဖိုပေါ်မှချပြီးနောက် အသားကင်ချောင်းများအား သံပရာစိတ်များ ဖြင့် အလှဆင်စားသုံးနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။



ကြက်အကြွပ်ကြော်

Crispy Fried Chicken Chunks



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- | | | |
|----|-------------------------|-----------------------------|
| ၁။ | လတ်ဆတ်သောကျင်းအရည် | လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း |
| ၂။ | အခွံခွာပြီး ကြက်သွန်ဖြူ | ၁ လုံး (နှပ်နှပ်စဉ်းထားရန်) |
| ၃။ | ပဲငံပြာရည် | ၁ ဖွန်း |
| ၄။ | ဆာကေးအရက် | စားပွဲတင်ဖွန်း ၁ ဖွန်း |

- ၅။ ကြက်သားရင်အုံသား 500 g (၁ ပေါင်)
တစ်ကိုက်စာအနေတော်အရွယ် လှီးပြတ်ထားရန်
- ၆။ ပြောင်းမှုန့် 90 g
- ၇။ ဆီ
- ၈။ အလှဆင်ရန် သံပုရာသီးစိတ်များ
ပြင်ဆင်ချိန် - ၃၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် - ၁၀ မိနစ်

ချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဂျင်းရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲခဲပြာရည်နှင့် ဆာကေးတို့အား ရောပါ။ ကြက်သားတုံးလေးများအား ယင်းရောထားသော အရည်ထဲတွင် မိနစ် ၂၀ ခန့်နှပ်ထားပါ။
- ၂။ ကြက်သားတုံးများအား ဆယ်ယူ၍ ပြောင်းမှုန့်ထဲအသာတို့ပါ။ အမှုန့်များကို အသာခါချပါ။
- ၃။ ထိုသို့ပြုလုပ်နေစဉ် ဆီကို အပူချိန် 160°C (325°F) ရောက်သည် အထိ အပူပေးထားပါ။ ကြက်သားတုံးလေးများအား တစ်ကြိမ်လျှင် ၄ တုံးမှ ၅ တုံးထည့်ကြော်ပါ။ ရွှေရောင်သန်းပြီး ကြွပ်ရွာလာသည်အထိ ၄ မိနစ်ခန့်ကြော်ပေးပါ။
- ၄။ ထို့နောက် ကြက်သားတုံးများအား ဆယ်ယူပြီး ဆီထဲထားပါ။ ဆီကို အပူချိန် 160°C ပြန်ရောက်လာသည်အထိစောင့်ပြီးနောက် ကျန် အသားတုံးများအား ဆက်ကြော်ပါ။ အားလုံးကြော်၍ ပြီးစီးပါက တစ်ဦးချင်းစီအား ပန်ကန်ပြားတွင် ထည့်၍ သံပုရာသီးစိတ်များနှင့် အလှဆင်ပြီး တည်ခင်းဧည့်ခံနိုင်ပါသည်။

