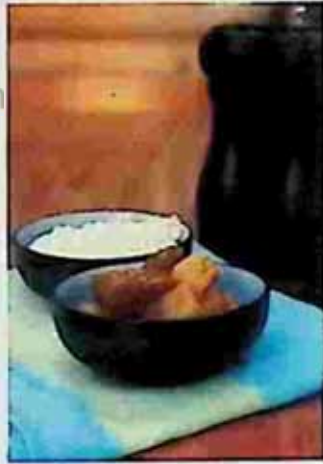




# ၁၅ မိနစ် ဟင်းလျာများ

စားဖိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ

mgyoe.com



# ၁၅မိနစ် ဖောင်းလျှာများ

စားထိုမှူးကြီးဦးယိန်လှ



ISBN9789997111845

UYH6



9 789997 111845

1,800.00KS

m g y o e . c o m  
 ၁၅ မိနစ် ဟင်းလျာများ  
 စားဖို့မှူးကြီးဦးယိန်လှ

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၄၀၀ ၈၈၀ ၀၇၁၁
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၄၀၁ ၀၅၀ ၀၈၁၁
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ
မျက်နှာပုံး ဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာပလင်	-	အီးဂဲလ်
စာအုပ်ချုပ်	-	ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

၆ ၄ ၁ ၀ ၅

စားဖို့မှူးကြီးဦးယိန်လှ  
 ၁၅ မိနစ် ဟင်းလျာများ/ စားဖို့မှူးကြီးဦးယိန်လှ၊ -ခန့်ကုန်၊  
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁၊  
 စာမျက်နှာ ၇၆ မျက်နှာ၊  
 ၁၄ \* ၅ စင်တီ x ၂၂ စင်တီ  
 (၁) ၁၅ မိနစ် ဟင်းလျာများ

၂၀၁၁၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀  
 ရောင်းဈေး ၁ ၈ ၀ ၀ ကျပ်

mgyc.com

# ၁၅မိနစ် ဟင်းလျာများ



mgyc.com

# ၆၃၈

၆၃၈



# မာတိကာ

	မိတ်ဆက်	၁
၁။	ဟော့ကင်းခေါက်ဆွဲကြော် (Chicken and sweet say stir-fry)	၂
၂။	အီတလီပါစတာ (Fresh tomato and chilli pasta)	၅
၃။	ဟင်းရွက်စုံသုပ် (Burghul and fetta salad)	၇
၄။	ပုစွန်ခေါက်ဆွဲ (Chilli prawn linguine)	၁၀
၅။	အီတလီပါစတာနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက် (Pasta with creamy bacon sauce)	၁၂
၆။	နံပြားနှင့် ဆိတ်နံရိုးကင် (Tandoon lamb with tomato sambal and mint raita)	၁၅
၇။	ငါးနှင့် ဝါဆာဘီမရောနိစ် (Fish with wasabi mayonnaise)	၁၈
၈။	အနီရောင်မုန်ညှင်းထုပ်နှင့် ဝက်အသားလွှာကြော် (Pork butterfly steaks with radicchio)	၂၀
၉။	စင်ကာပူခေါက်ဆွဲနှင့် ဝက်သားကိုက်လန်ကြော် (Pork and chinese broccoli stir-fry)	၂၃
၁၀။	ဆိတ်သားနှင့် သရက်သီးဆလပ်သုပ် (Lamb and mango salad with sweet chilli dressing)	၂၆

၁၁။	ကြက်သားလှော်ဆာ (Chicken laksa)	၂၉
၁၂။	ကြက်အူချောင်းနှင့် ပဲနီလေးချက် (Sausages with lentil and vegetable sauce)	၃၂
၁၃။	ငါးအသားလွှာနှင့် ထိုင်းဆော့စ် (Swordfish with thai dressing)	၃၅
၁၄။	အမဲသားဆင်းဒဝစ်ချ် (Steak and aioli sandwiches)	၃၇
၁၅။	ဆိတ်သားကင်နှင့် ပဲထောပတ် (Grilled lamb cutlet, with butter bean and tomato salad)	၄၀
၁၆။	ဝက်သားအုန်းနို့ချက် (Red curry pork with basil)	၄၃
၁၇။	ဝက်သားနှင့် ဝိုင်အဖြူဆော့စ် (Pork with white wine sauce)	၄၆
၁၈။	ပါစတာနှင့် နွားကလေးသား (Veal stroganoff with buttered sage pasta)	၄၈
၁၉။	ချိတ်ပီဇာ (Spinach, capsicum and fetta pizzas)	၅၁
၂၀။	စပါဂတ်တီနှင့် ဟင်းရွက်စုံ (Spaghetti with zucchini, tomato and ricotta)	၅၃
၂၁။	နွားကလေးသားကင်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် (Veal cutlets with red pesto sauce)	၅၆
၂၂။	ဆလာမီနှင့် ဟင်းရွက်စုံပါစတာ (Salami and vegetable pasta)	၅၉
၂၃။	ကြက်သားသုပ် (Chicken, basil and cabbage salad)	၆၁
၂၄။	အမဲသားနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းဆလပ် (Steaks with green capsicum salsa)	၆၃
၂၅။	ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်ဆမ်း ကြက်သားနှင့်အာလူးမုန့် (Creamy red pesto chicken with gnocchi)	၆၅
၂၆။	ကြက်သားတန်ဒိုရီ (Tandoori chicken salad)	၆၈
၂၇။	ကြက်သားခေါက်ဆွဲကြော် (Chicken sang choy bow)	၇၁

# “မိတ်ဆက်”

ဤစာအုပ်ပါ ဟင်းလျာများသည် အချိန်တိုတိုအတွင်း အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်သော ဥရောပဟင်းလျာများ ဖြစ်သည်။ အသားကင်ရာ တွင် သံပြားကို အသုံးပြုရန် မလွယ်ကူပါက မီးသွေးပေါ်မှ သံကောအုပ်ပြီး ဘာဆီကျူးကဲ့သို့လည်း ကင်နိုင်ပါသည်။ ပါဝင်သည့် ဟင်းအမယ်များကို Supermarkets များတွင် စည်သွတ်ဘူးများ၊ ready-made packings များအဖြစ် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ အလေးချိန် အချင်အတွယ်များကို အလွယ် တကူ သိရှိနိုင်အောင် အောက်တွင် ဇယားဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။

- ၁ ကီလို       =     ၅၅ ကျပ်သား
- ၅၀၀ ဂရမ်   =     ၂၇၅ ကျပ်သား
- ၂၅၀ ဂရမ်   =     ၁၄ ကျပ်သား
- ၁၂၅ ဂရမ်   =     ၇ ကျပ်သား
- ၁၀၀ ဂရမ်   =     ၅ ကျပ်သား

၁ လီတာ       =     ၁၀၀၀ မီလီလီတာ



# ဟော့ကင်းခေါက်ဆွဲကြော်

## Chicken and sweet say stir-fry

### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဟော့ကင်း (hokkien)	ခေါက်ဆွဲအလုံးကြီး	၄၅၀	ဂရမ်
ပဲဆီ	စားပွဲဇွန်း	၁	ဇွန်း
ကြက်သား	(ပြုတ်၍အသားနှုတ်ပြီး)	၅၁၀	ဂရမ်
ကြက်သွန်နီ	(တစ်လုံးလျှင် ရှစ်စိတ်)	၃	လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	(စားပြားရိုက်)	၂	မ္မာ
ပဲပင်ပေါက်		၁၆၀	ဂရမ်
ကြက်သားပြုတ်ရည်		၁၂၅	မီလီလီတာ
ငရုတ်ဆီအချို	စားပွဲဇွန်း	၂	ဇွန်း
ပဲခဲပြာရည်အနောက်		၆၀	မီလီလီတာ

### သုံးဆောင်ရန် - လေးယောက်စာ

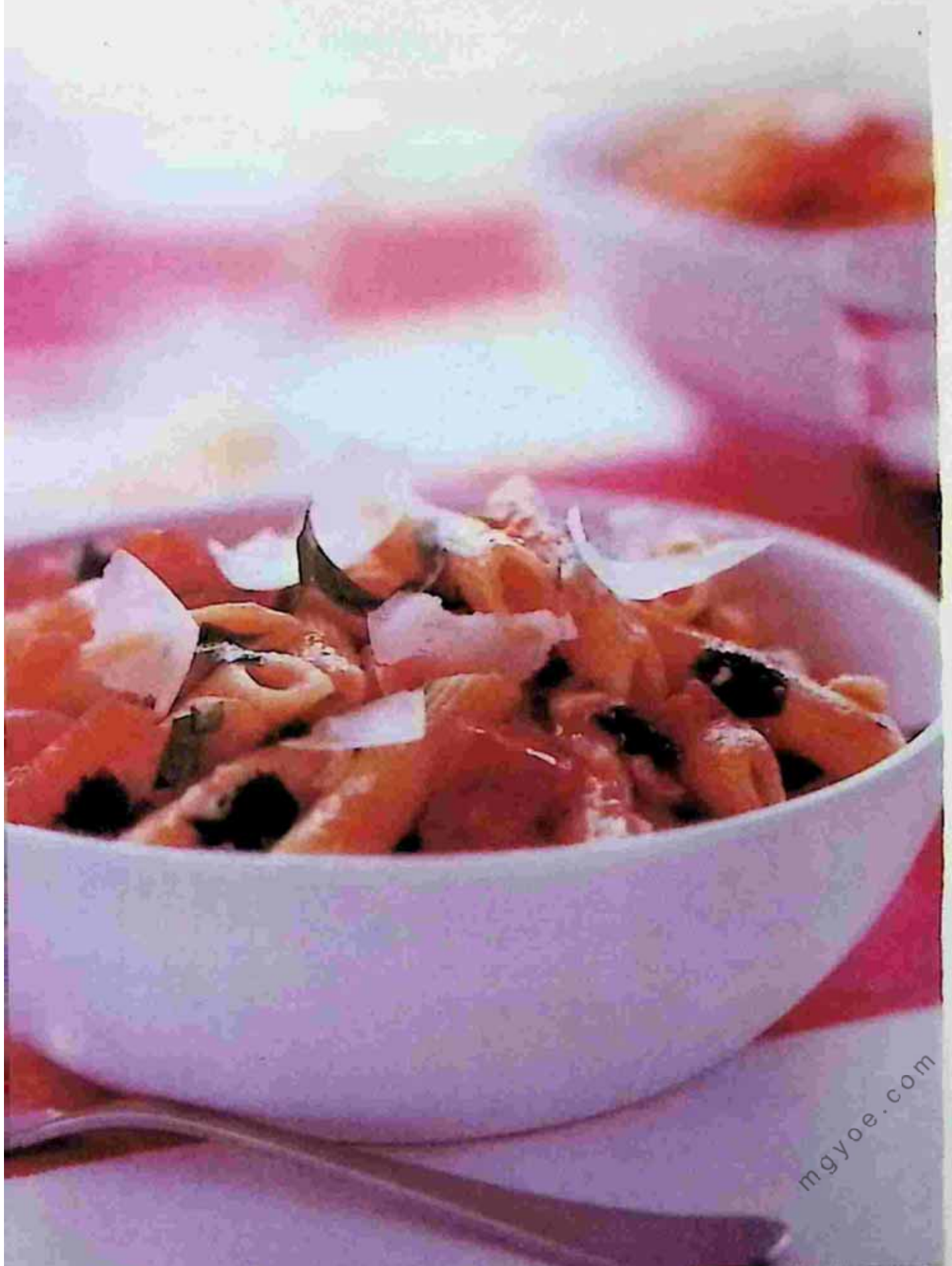
#### ချက်ပြုတ်နည်း

- ခေါက်ဆွဲများကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ရေခဲခဲ ပူဖြင့် လောင်းပါ။ ထို့နောက် ပြန်ဆယ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- အကြော်ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီးအပူပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သားတို့ကို ရောပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သားနှင့် ကြက်သွန်များ နူးညံ့လာအောင် မွှေပေးပါ။
- ထို့နောက် ခေါက်ဆွဲ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကြက်ပြုတ်ရည်၊ ငရုတ်ဆီနှင့် ပဲခဲပြာရည်များကိုထည့်ပြီး ကြော်ပါ။ ခေါက်ဆွဲနှင့်

mg y o e . c o m

အခြား ပါဝင်ပစ္စည်းများ ကောင်းမွန်စွာ သမသွားအောင်  
ကြော်ပါ။ သမသွားပြီဆိုပါက အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။





**အိတ်တလီပါစတာ**  
**Fresh tomato and chilli pasta**

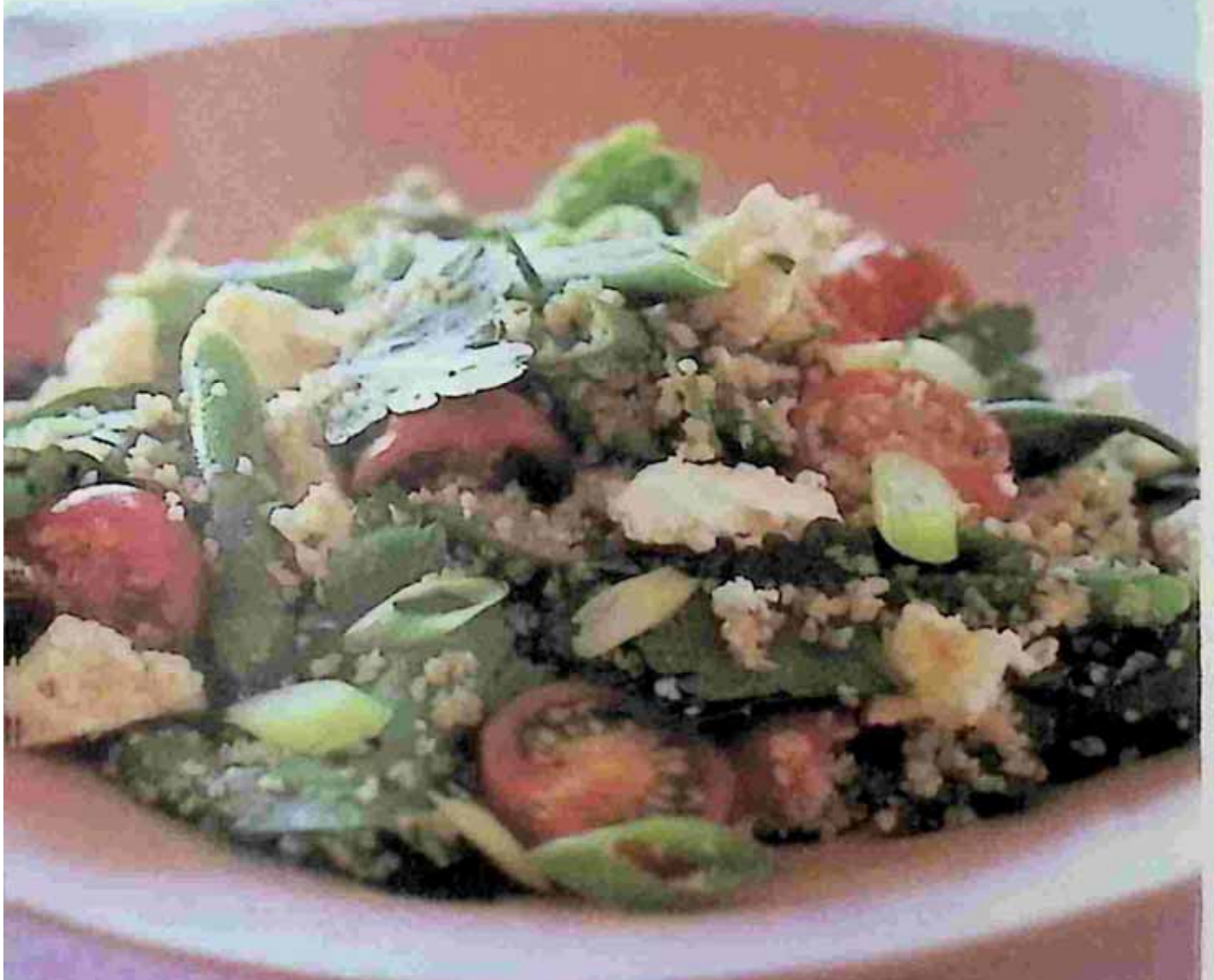
**ပါဝင်သောပစ္စည်းများ**

ပါစတာ (pasta)		၅၀၀	ဂရမ်
သံလွင်ဆီ		၈၀	မီလီမီတာ
ကြက်သွန်ဖြူ	(စားပြားရိုက်)	၃	မ္မာ
ငရုတ်သီးအနီတောင့်ရှည်	(အနေတော်လုံး)	၂	တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်	(အရွယ်တော်)	၄	လုံး
နံနံပင်	(အသင့်လုံး)	၃	ပင်
parmesan ချိစ်အမှုန့်		၄၀	ဂရမ်

**သုံးဆောင်ရန် - လေးယောက်စာ**

- ချက်ပြုတ်နည်း**
- ရေဆူဆူတွင် ပါစတာကို ထည့်ပြုတ်ပါ။ အဖုံးမအုပ်ပါနှင့်။ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းလာလျှင် ဆယ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။
  - အကြော်ဒယ်အိုးကြီးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ငရုတ်သီးနှင့် ကြက်သွန်ဖြူများထည့်ပြီး အမွှေးနံ့ထွက်လာသည်အထိ တစ်မိနစ်မျှ မွှေပေးပါ။ ပါးပါးလှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် နံနံပင်ကို ထည့်မွှေပါ။ မီးပိတ်လိုက်ပါ။
  - ပါစတာအပေါ်မှ ကြော်ထားသောအရောကို ဖြည်းညင်းစွာ လောင်းထည့်ပါ။ ချိစ်အမှုန့်ကို အပေါ်မှဖြူးပြီး သုံးဆောင်ပါ။





# ဟင်းရွက်စုံသုပ်

## Burghul and fetta salad

### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

အသင့်စား burghul ဂျုံ		၂၄၀	ဂရမ်
ပဲသီးစိမ်း		၂၀၀	ဂရမ်
ပြင်သစ်အပျစ်ရည် (French dressing)		၈၀	မီလီလီတာ
သံပုရာရည်	စားပွဲစွန်း	၂	စွန်း
တရုတ်နံနံ	(အသင့်လှီးပြီး)	၂၄၀	ဂရမ်
ပူစီနံ	(အသင့်လှီးပြီး)	၁၆၀	ဂရမ်
ကြက်သွန်ဖြိတ်	(ပါးပါးလှီး)	၄	ပင်
ချယ်ရီ ၁ရမ်းချဉ်သီး	(ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ)	၂၅၀	ဂရမ်
fetta ချိစ်အမှုန့်		၂၀၀	ဂရမ်

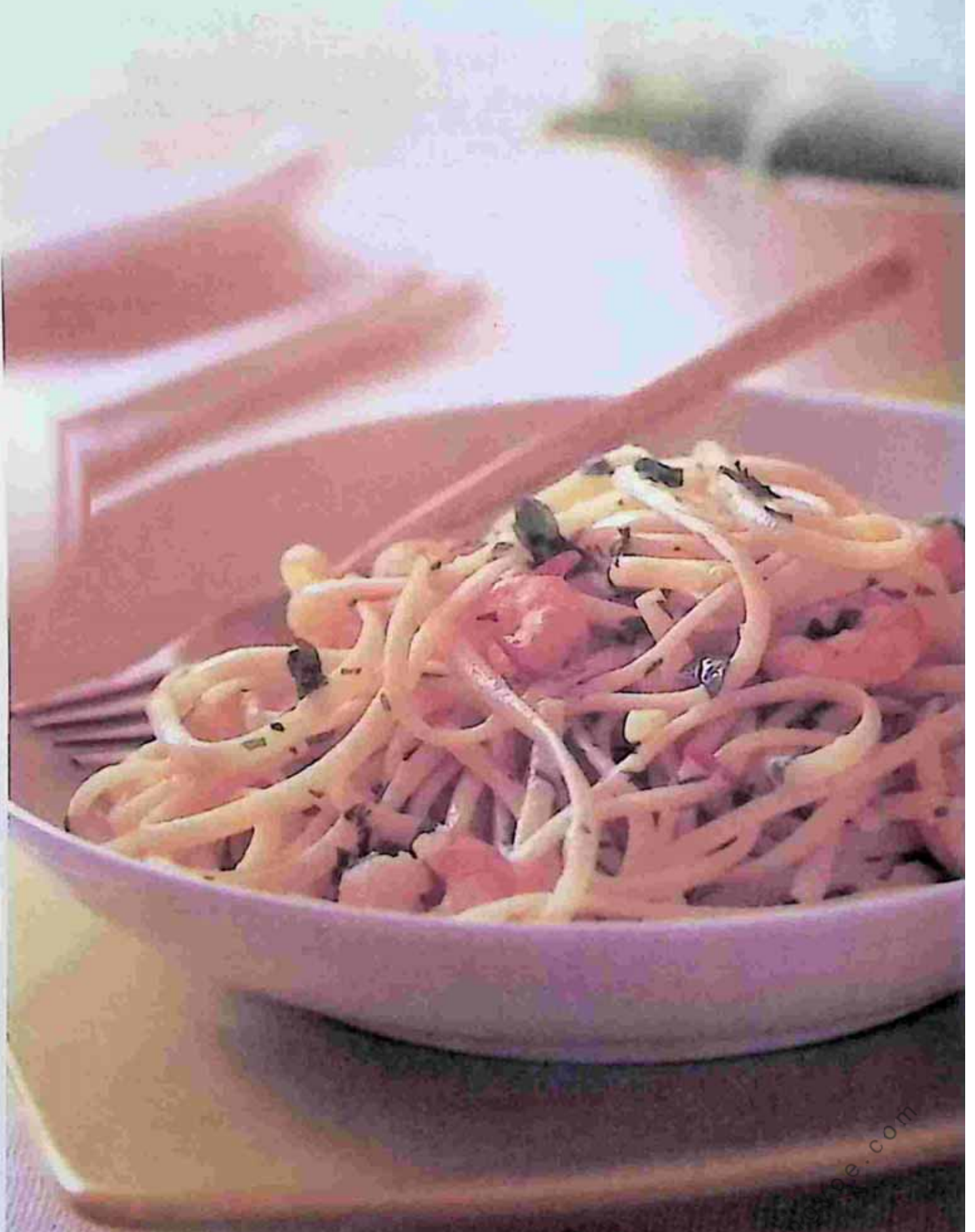
### သုံးဆောင်ရန် - လေးယောက်စာ

#### ချက်ပြုတ်နည်း

- Burghul ဂျုံကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေခွေးလောင်းထည့်ပါ။ ၁၀ မိနစ်ခန့်ထားပြီး ဂျုံပျော့ပြောင်းလာအောင် စောင့်ပါ။ ရေစစ်ထားပါ။ စုပ်ယူအားကောင်းသော စက္ကူကို အသုံးပြုပြီး ဂျုံများ ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။
- ပဲသီးစိမ်းများကို အနေတော်အပိုင်းများဖြစ်အောင် ဖြတ်ပါ။ ပျော့ သွားအောင် ရေခွေးပူပူတွင် ပြုတ်ပါ။

- ဂျုံ၊ ပဲသီး၊ ပြင်သစ်အပျစ်ရည်၊ သံပုရာရည်နှင့် ကျန်ရှိနေသော ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ညှင်ညှင်သာသာနယ်ပေးပါ။ ထို့နောက် အရသာရှိသော ဟင်းရွက်စုံသုပ်ကို သုံးဆောင်ပါ။





# ပုစွန်ခေါက်ဆွဲ

## Chilli prawn linguine

### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

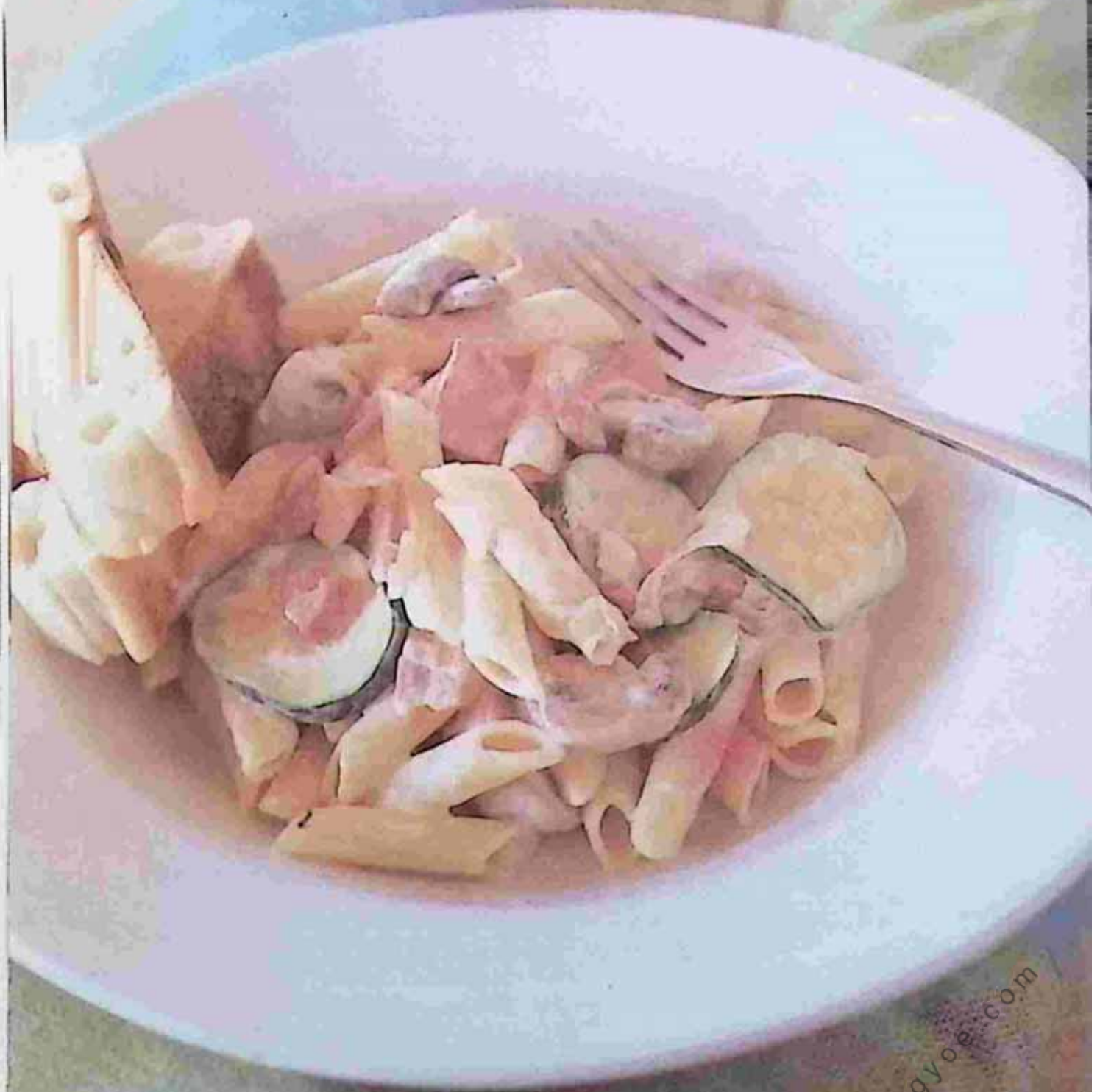
နန်းပြားခေါက်ဆွဲ		၅၀၀ ဂရမ်
သံလွင်ဆီ		၈၀ မိလီလီတာ
အခွံခွာပြီး ပုစွန်ဘော့ချိတ်		၄၀၀ ဂရမ်
ငရုတ်သီးတောင့်အနီ	(ပါးပါးလှီးပြီး)	၃ တောင့်
ကြက်သွန်ဖြူ	(နပ်နပ်စင်း)	၂ ဟွာ
တရုတ်နံနံ	(ပါးပါးလှီး)	၁၆၀ ဂရမ်
ရှောက်သီးအခွံ	(ပါးပါးလှီး)	အနည်းငယ်

### သုံးဆောင်ရန် - လေးယောက်စာ

**ချက်ပြုတ်နည်း**

- ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံးတွင် ဆီကိုအပူပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးနှင့် ပုစွန်များထည့်ကြော်ပါ။ ပုစွန် ကျက်သည်အထိ မွှေပေးပါ။
- အိုးကို မီးအပူမှဖယ်လိုက်ပါ။ တရုတ်နံနံနှင့် ရှောက်သီးအခွံ ပါးပါးလှီးပြီးသားကို ထည့်မွှေပါ။
- ခေါက်ဆွဲကို ပုစွန်ကြော်နှင့်ရောပြီးမွှေပါ။ အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ပါ။





# အီတလီပါစတာနှင့် ဝက်ပေါင်ခြောက်

## Pasta with creamy bacon sauce

### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပါစတာ		၅၀၀	ဂရမ်
သံလွင်ဆီ	စားပွဲငွန်း	၁	ငွန်း
ကြက်သွန်မြိတ်အကြီး	(ပါးပါးလှီး)	၁	ပင်
ဝက်ပေါင်ခြောက်အသားလွှာ	(အနေတော်လှီးပါ)	၂၀၀	ဂရမ်
ကြက်သွန်ဖြူ	(နှပ်နှပ်စင်း)	၂	မ္ဘာ
စည်သွပ်မှုပွင့်	(ပါးပါးလှီး)	၃၅၀	ဂရမ်
သခွားပရုံ	(ပါးပါးလှီး)	၃၀၀	ဂရမ်
မုန့်ညင်းဆီ	စားပွဲငွန်း	၂	ငွန်း
အချဉ်အရသာရှိသော ခရင်မ် (light sour cream)		၃၀၀	ဂရမ်
နို့စိမ်း		၁၀၀	မီလီလီတာ

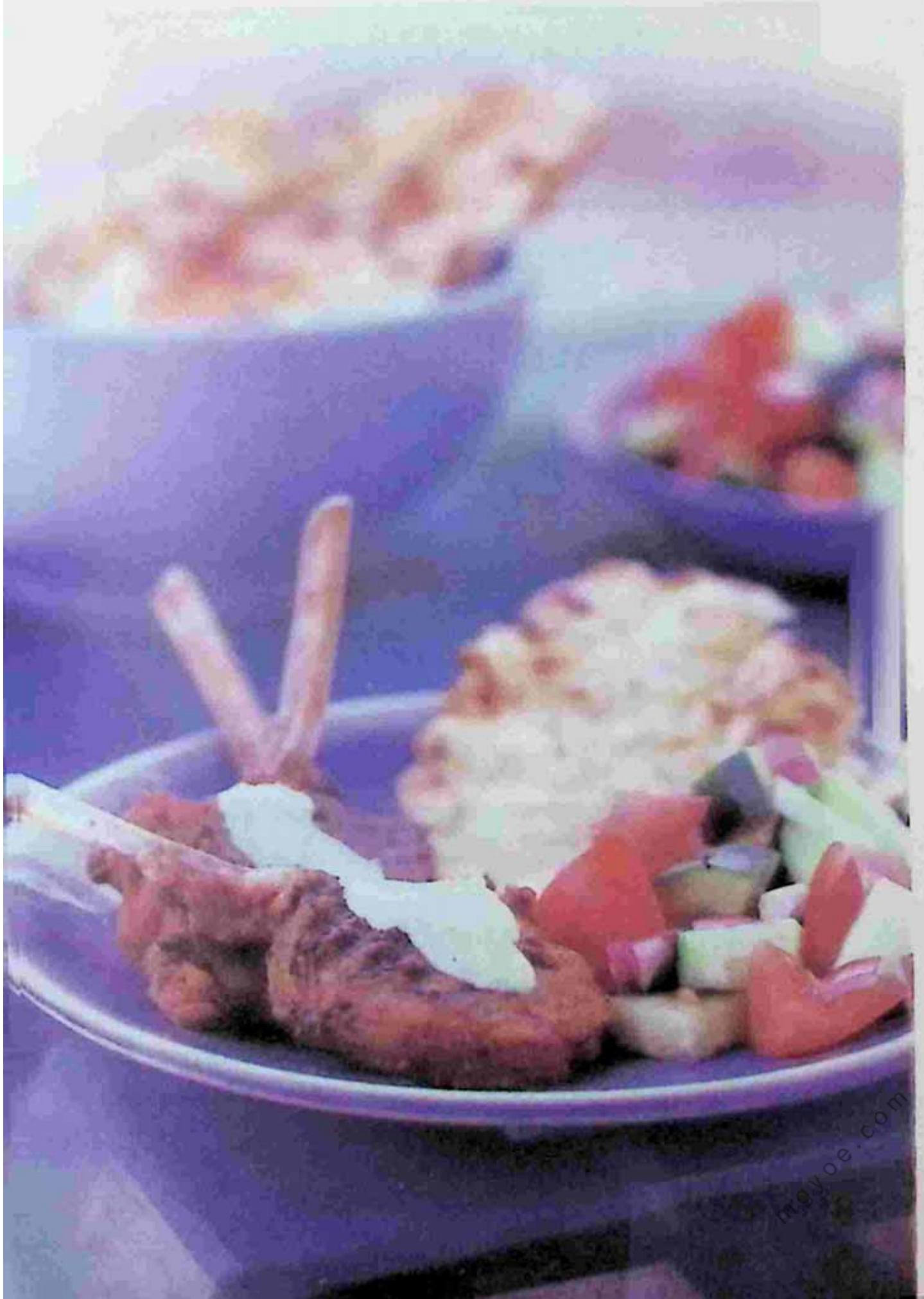
### ဆုံးဆောင်ရန် - လေးယောက်စာ

#### ချက်ပြုတ်နည်း

- ပါစတာကို ရေဆူဆူတွင်ပြုတ်ပါ။ အဖုံးမဖုံးပါနှင့်။ ပျော့ပြောင်း နူးညံ့လာပါက ဆယ်ယူပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူများ ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ် များ ပျော့ပြောင်းလာပြီး ဝက်ပေါင်ခြောက်လည်း အညိုရောင် သမ်းလာသည်အထိ မွှေပေးထားပါ။

- သခွားဖရုံနှင့် မှိုများကို ထပ်ထည့်ပါ။ သခွားဖရုံ နူးညံ့လာရုံ မွှေပေးပါ။ ၎င်းတို့ကို ဖိုပေါ်မှချပြီး သတ်သတ်ဖယ်ထားပါ။
- ထို့နောက် မုန့်ညင်းဆီ၊ အချဉ်အရသာရှိသောခရင်မ် (sour cream)နှင့် နို့စိမ်းတို့ကို မီးဖိုပေါ်သို့တင်ပြီး ပူနွေးလာအောင် မွှေပေးပါ။
- အပူပေးထားသော ခရင်မ်အရည်များကို ကြော်ထားသော ပါစတာ နှင့် ရောမွှေပြီး သုံးဆောင်ပါ။

□



# နံပြားနှင့် ဆိတ်နံရိုးကင်

## Tandoon lamb with tomato sambal and mint raita

### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

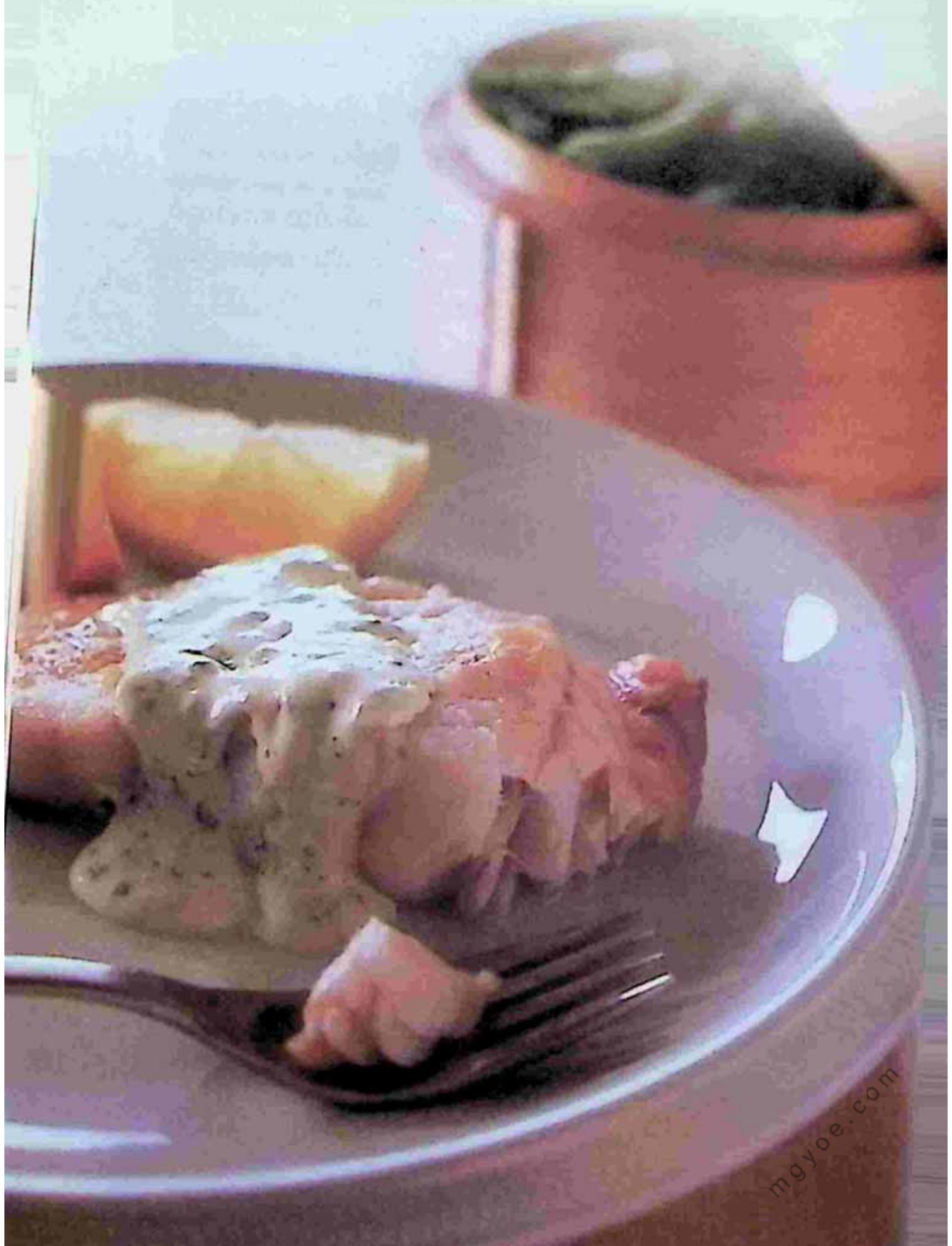
ဆိတ်နံရိုးသား ၁၂ ခု	(ခုတ်သား)	၉၀၀	ဂရမ်
tandoori အနှစ်		၇၅	ဂရမ်
ဒိန်ချဉ်		၂၀၀	ဂရမ်
အနေတော်အရွယ် ခရမ်းချဉ်သီး	(အနေတော်တုံးပါ)	၂	လုံး
ကြက်သွန်နီဥသေး	(ပါးပါးလှီး)	၁	လုံး
သံပုရာရည်	စားပွဲငွန်း	၁	ငွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	(နှပ်နှပ်စင်း)	၂	ဗွာ
ပက်ပါမင့်အစေ့	စားပွဲငွန်း	၂	ငွန်း
နံနံစေ့	စားပွဲငွန်း	၂	ငွန်း
နံပြား		၄	ချပ်
ဂျပန်သခွား	(အနေတော်လှီးပါ)	၁	လုံး

### သုံးဆောင်ရန် - လေးယောက်စာ

- ချက်ပြုတ်နည်း
- ပန်းကန်လုံးကြီးတစ်လုံးတွင် ဆိတ်နံရိုးသားများကို တန်ဒီရီအနှစ်၊ ဒိန်ချဉ် ၇၀ ဂရမ်တို့နှင့် ရောနယ်ပါ။
  - အသားကင်သည့် သံပြားပေါ်တွင် ဆီအနည်းငယ်လောင်းပြီး ဆိတ်သားများကို ကင်ပါ။ ဆိတ်သားကို သင့်အကြိုက် အကျက် ပုံစံရအောင် ကင်ပါ။

- လှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ဂျပန်သခွားများကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ သံပုရာရည်တို့ဖြင့် ရောပြီးနယ်ပါ။
- ကျန်ရှိနေသော ဒိန်ချဉ်ကို ပက်ပါမင်း၊ နံနံစေ့တို့နှင့်အတူ မွှေစက်ဖြင့်မွှေပါ။ အစေ့များကြေပြီး အနှစ်ပျစ်လာအောင် မွှေပါ။
- နံပြားများကို အပူပေးပါ။ ထို့နောက် ဆိတ်သားကင်တွင် ပက်ပါမင်းနှင့် ဒိန်ချဉ်အနှစ်အရောကို ဆမ်းပြီး ခရမ်းချဉ်သီး ဆလပ် နံပြားတို့နှင့် တွဲ၍သုံးဆောင်ပါ။





# ငါးနှင့် ဝါဆာဘီ မရောနှိပ်

## Fish with wasabi mayonnaise

### ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

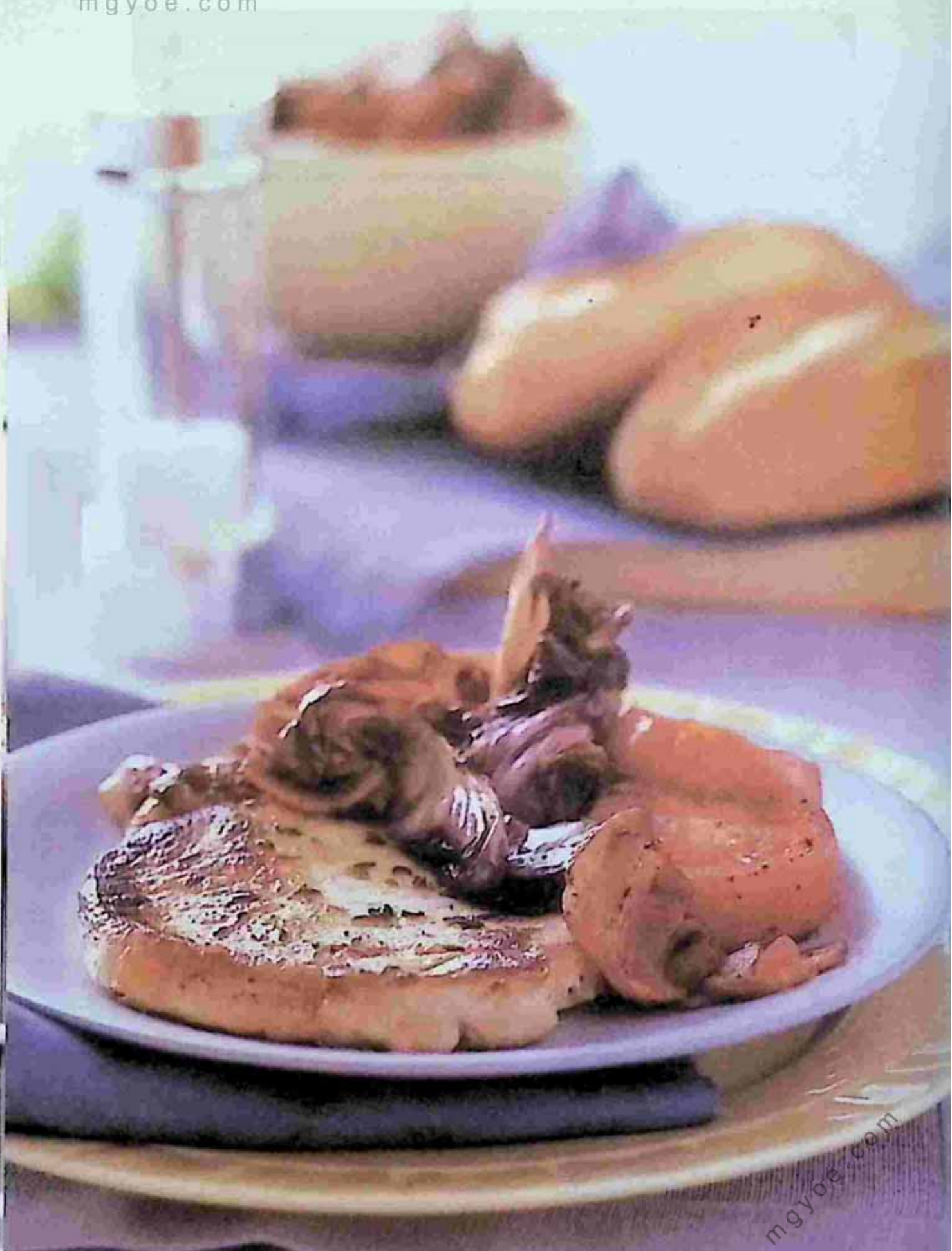
မြေပဲဆီ	စားပွဲဇွန်း	၁ ဇွန်း
ငါးအသားလွှာ	၄ လွှာ	၈၀၀ ဂရမ်
မရောနှိပ်		၁၀၀ ဂရမ်
ဝါဆာဘီအနှစ်		၁-၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်မြိတ်	(ပါးပါးလှီး)	၂ ပင်
နံနံပင်	(ပါးပါးလှီး)	၁ ပင်
သံပုရာရည်	စားပွဲတင်ဇွန်း	၂ ဇွန်း

သုံးဆောင်ရန် - လေးယောက်စာ

**ချက်ပြုတ်နည်း**

- အိုးမကပ်နိုင်သော ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ငါးများကို ကောင်းစွာကျက်ရုံသာ ကြော်ပါ။ ကြွပ်ရွာရန် မလိုပါ။
- မရောနှိပ်၊ ဝါဆာဘီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ နံနံပင် သံပုရာရည်များကို ပန်းကန်လုံးအသေးတစ်လုံးတွင် ရောနယ်ပါ။
- ကြော်ထားသော ငါးအသားလွှာများကို ဝါဆာဘီ၊ မရောနှိပ် အရောနှင့် တွဲစပ်၍သုံးဆောင်ပါ။





**အနီရောင်မုန့်ညင်းထုပ်နှင့် ဝက်အသားလွှာကြော်**  
**Pork butterfly steaks with radicchio**

**ပါဝင်သောပစ္စည်းများ**

ဝက်အသားလွှာ	၄ လွှာ	၆၅၅ ဂရမ်
ကြိတ်ပြီးစမုံစပါးစေ့	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သံလွင်ဆီ	စားပွဲဇွန်း	၂ ဇွန်း
အနီရောင်မုန့်ညင်းထုပ်		၁ ထုပ်
ဝက်ပေါင်ခြောက် ၃ လွှာ	(ပါးပါးလှီး)	၂၁၀ ဂရမ်
ကြက်သွန်ဖြူ	(နပ်နပ်စဉ်း)	၂ ဖွာ
အရွယ်တော်ခရမ်းချဉ်သီး	(ထူထူလှီး)	၄ လုံး
အနီရောင်ပိုင်စိနီကာ	စားပွဲတင်ဇွန်း	၁ ဇွန်း
သကြားညို	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း	၁ ဇွန်း

**သုံးဆောင်ရန် - လေးယောက်စာ**

**ချက်ပြုတ်နည်း**

- ဝက်အသားလွှာ၏ နှစ်ဖက်စလုံးကို စမုံစပါးများ ဖြူးပေးပါ။
- အကြော်ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီတစ်ဝက်ကိုထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ ဝက်သားများကို မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်စလုံးတွင် အညိုရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကျက်ရုံသာကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးအသားများကို ဒယ်အိုးထဲမှထုတ်ပြီး ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- မုန့်ညင်းထုပ်အနီအား ၃/၄ ကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ ခလယ်အူတိုင်ကို