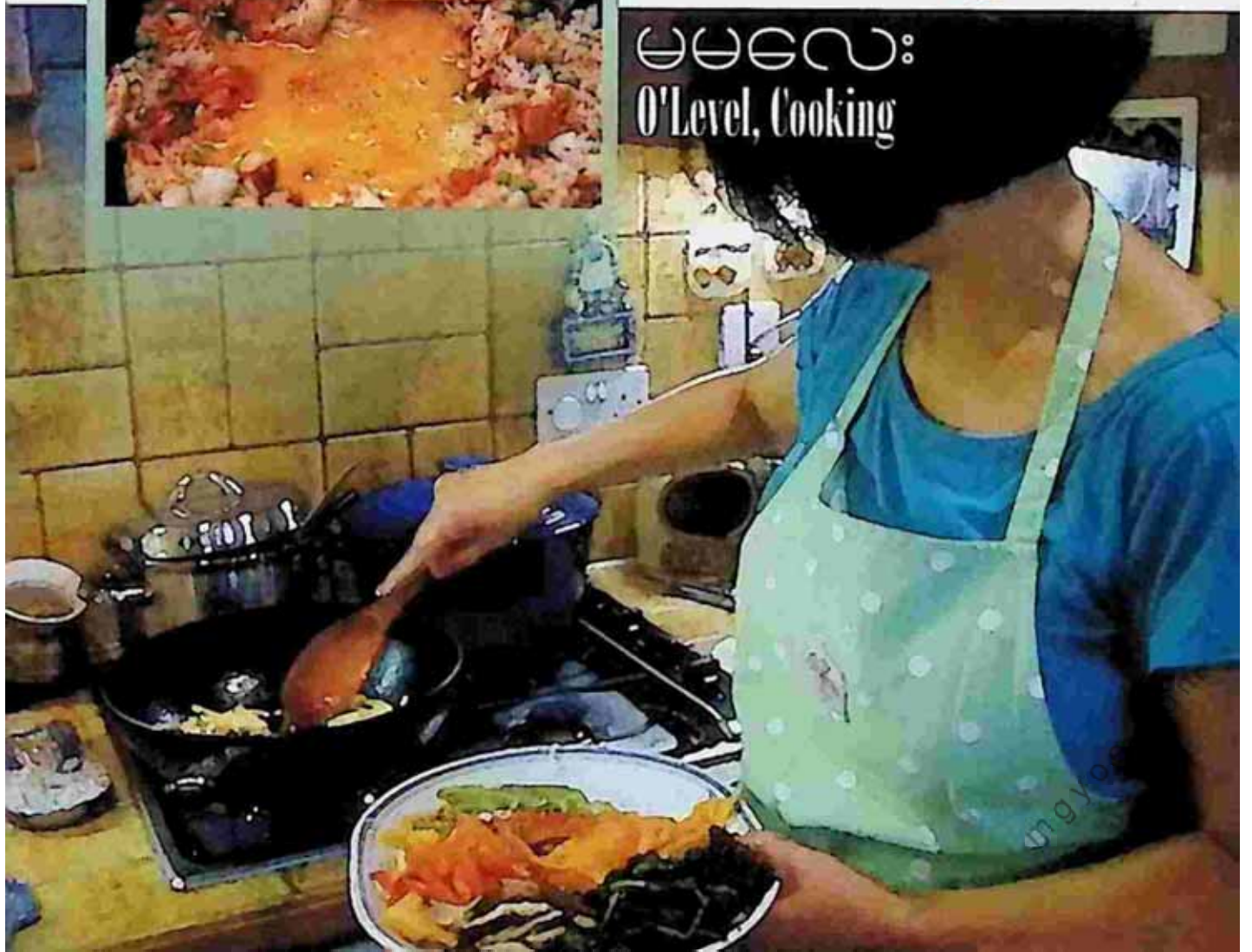


မိတ်ကူးချိုချိုအနုမညာ



# လှပနီနီ ကိုရီးယား အကြိုက် ဟင်းလျာ

မမလေး  
O'Level, Cooking





လျာပန်နဲ့  
ကိုရီးယား  
အကြိုက်  
ဟင်းလျာ

မမလေး  
O'Level, Cooking

MML0002  
1,500.00 KS

m g y o e ဂျပန်နဲ့ကိုရီးယားအကြိုက်ဟင်းလျာ  
မမလေး

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	အုပ်စု - ၁
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးစန်းဦး
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ဝင်းမာ
မျက်နှာပုံး ဒီဇိုင်း	-	အမ်အက်စ်အို
ကွန်ပျူတာပလင်	-	အီးဂဲလ်
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုတင်အေး (လှိုင်)

၆ ၄ ၁ . ၅

မမလေး

ဂျပန်နဲ့ကိုရီးယားအကြိုက်ဟင်းလျာ / မမလေး၊ ရန်ကုန်၊  
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁၊  
စာမျက်နှာ မျက်နှာ၊  
၁၄ . ၅ စင်တီ x ၂၂ စင်တီ  
(၁) ဂျပန်နဲ့ကိုရီးယားအကြိုက်ဟင်းလျာ

၂၀၁၂ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀  
ရောင်းဈေး ၁၅၀၀ ကျပ်

mgyoe.com

step-by-step  
**japanese**  
and **korean**  
cooking



mgyoe.com

Qelsh... 2020

2020... 2020

2020... 2020

2020... 2020



### မာတိကာ

#### ဂျပန်အစားအစာများ

၁။ ဆူနိုနိုနို	၂
၂။ တိုယူးမိဆိုစွတ်	၅
၃။ ဆူရှီလိပ်	၈
၄။ ယကီတိုရီ	၁၁
၅။ ဆရီမိ	၁၄
၆။ ပုစွန်တစ်ပူရာ	၁၇
၇။ တက်ပင်ယာကီ	၂၀
၈။ တွန်ကက်ဆု	၂၃
၉။ ဆူကီယာကီ	၂၆
၁၀။ ရေညှိကြက်ကြော်	၃၁
၁၂။ ဝါးဆားနယ်ကင်	၃၄
၁၃။ ဝက်ခေါက်ဆွဲကြော်	၃၇
၁၄။ ရှာမူ ရှာမူ (အမဲသားနှင့် အသီးအရွက်ပေါင်း)	၄၀
၁၅။ ပဲခဲပြာရည်နှင့် ချင်းဆော့	၄၃
၁၆။ ထမင်း	၄၄
၁၇။ နှမ်းဆော့	၄၅
၁၈။ ဆာကေးကြက်ပေါင်း	၄၇

၁၉။ အမဲသားနှမ်းကပ်ရိပ်	၅၀
၂၀။ ဆိုဘာခေါက်ဆွဲ ငရုတ်သီးကြော်	၅၃
၂၁။ မှိုပူးနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်	၅၆
၂၂။ ဆော်လမွန်ငါးထမင်းလုံး	၅၉

**ကိုရီးယားအစားအစာများ**

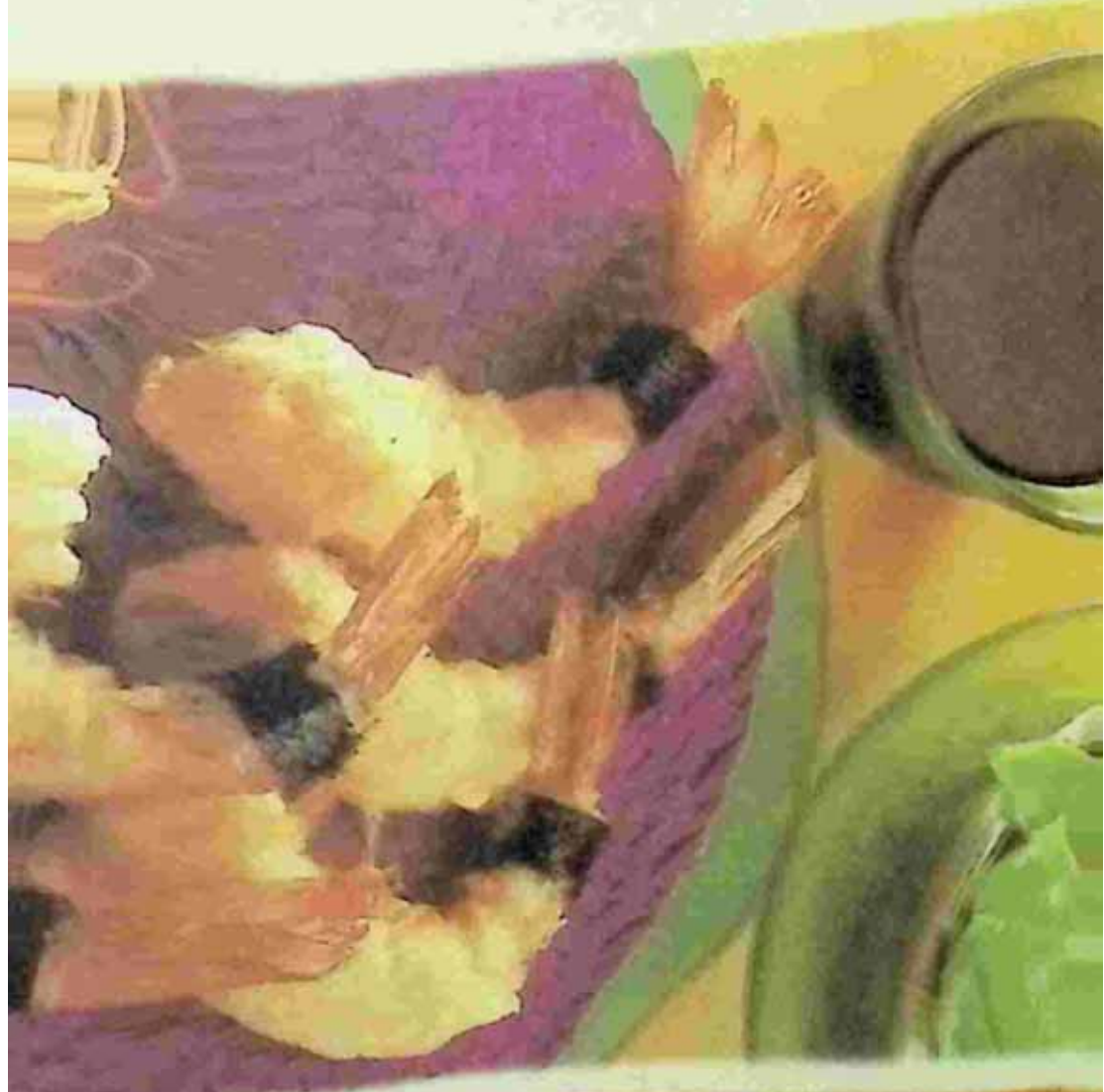
၂၃။ အမဲသား ဘာဘီကျူ	၆၂
၂၄။ ကင်ချို (ကိုရီးယား ရိုးရာချဉ်ဖတ်)	၆၅
၂၅။ ခေါက်ဆွဲကြော်	၆၈
၂၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုတ်	၇၁
၂၇။ ဖက်ထုပ်စွပ်မြိတ်	၇၄
၂၈။ အာလူးပန်ကိတ်	၇၇
၂၉။ မှန်ကြည်ခေါက်ဆွဲကြော်	၈၀
၃၀။ အာလူးခေါက်ဆွဲနှင့် အရွက်စုံကြော်	၈၃
၃၁။ ဝက်သုံးထပ်သားနှင့် နှမ်းလှော်	၈၆
၃၂။ ဘီနာတော့	၈၈



mevo



# അത:അത



gyde.com



# ဆူနိုမိုနို (စားပြန်ဖွယ် ပုစွန်အလုပ်)

## Sunomono

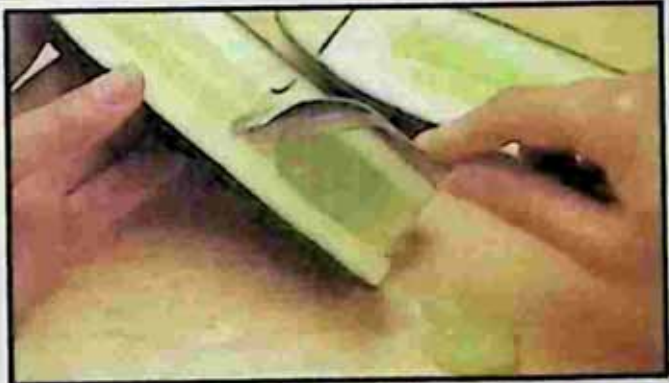
### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

သခွားသီး (အရွယ်တော်)		၁ ခြမ်း
ပုစွန် (အရွယ်တော်)		$\frac{2}{9}$ ခွက် (၂ အောင်စ)
ဆန်စိနီကာ		အနည်းငယ်
သကြား	စားပွဲငွန်း	၁ ငွန်း
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲငွန်း	၁ ငွန်း
ချင်းရည်	စားပွဲငွန်း	၁ ငွန်း
နှမ်းလှော်	စားပွဲငွန်း	၁ ငွန်း

### ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ❶ သခွားသီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး အစေ့များကို ခြစ်ထုတ်ပါ။ အခွံနွားစားကို အသုံးပြု၍ အခွံခွာပါ။ ခပ်ပါးပါးလှီး ဆားသင့်ရုံထည့်၍ ၅ မိနစ်ခန့် ထားပါ။ ထို့နောက် ရေစင်စင်ဆေး၍ စက္ကူလက်သုတ်ပဝါဖြင့် ရေခြောက်အောင် သုတ်ပစ်ပါ။
- ❷ ရေတွင် ဆားအနည်းငယ်၍ ထည့်၍ ဆူအောင် တည်ပါ။ ပုစွန်များကို ထိုရေတွင်ထည့်၍ ၂ မိနစ်ခန့် မီးအေးအေးဖြင့် ထားပါ။ ထို့နောက် ရေအေးတွင် ထည့်၍ စိမ်ပါ။ ပုစွန်များ အေးသွားလျှင် အမြီးပိုင်းကို ချန်၍ အခွံခွာပါ။ ကျောလယ်မှ ချေးကြောင်းကို ထုတ်ပစ်ပါ။
- ❸ ဝီနီကာ၊ သကြား၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ချင်းရည်တို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ သမအောင် မွှေပေးပါ။ ပုစွန်နှင့် သခွားသီးများကို ထိုအရည်ထဲတွင် ၁ နာရီခန့် စိမ်ထားပါ။

mgypoe.com



ထို့နောက် ပုစွန်နှင့် သခွားသီးများကို ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင်ထည့်၍  
ရှာလကာရည်အနည်းငယ်သုတ်၊ နှမ်းဖြူးပြီး အသင့် စားသုံးနိုင်ပါ  
သည်။

\* မှတ်ချက်။ ။ အရသာရှိပြီး နှုတ်မြိန်စေသော ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ အစားအစာ  
ဖြစ်ပြီး အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်စားသုံးနိုင်ပါသည်။




ပြင်ဆင်ချိန်	၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၅ မိနစ်
ဟင်းခတ်အပွေးအကြိုင်	
ခပ်ရန်	၁ နာရီ
၄ ဦးစား	

# တို့ဖူးမီဆိုစွတ်

## Tofu Miso Soup



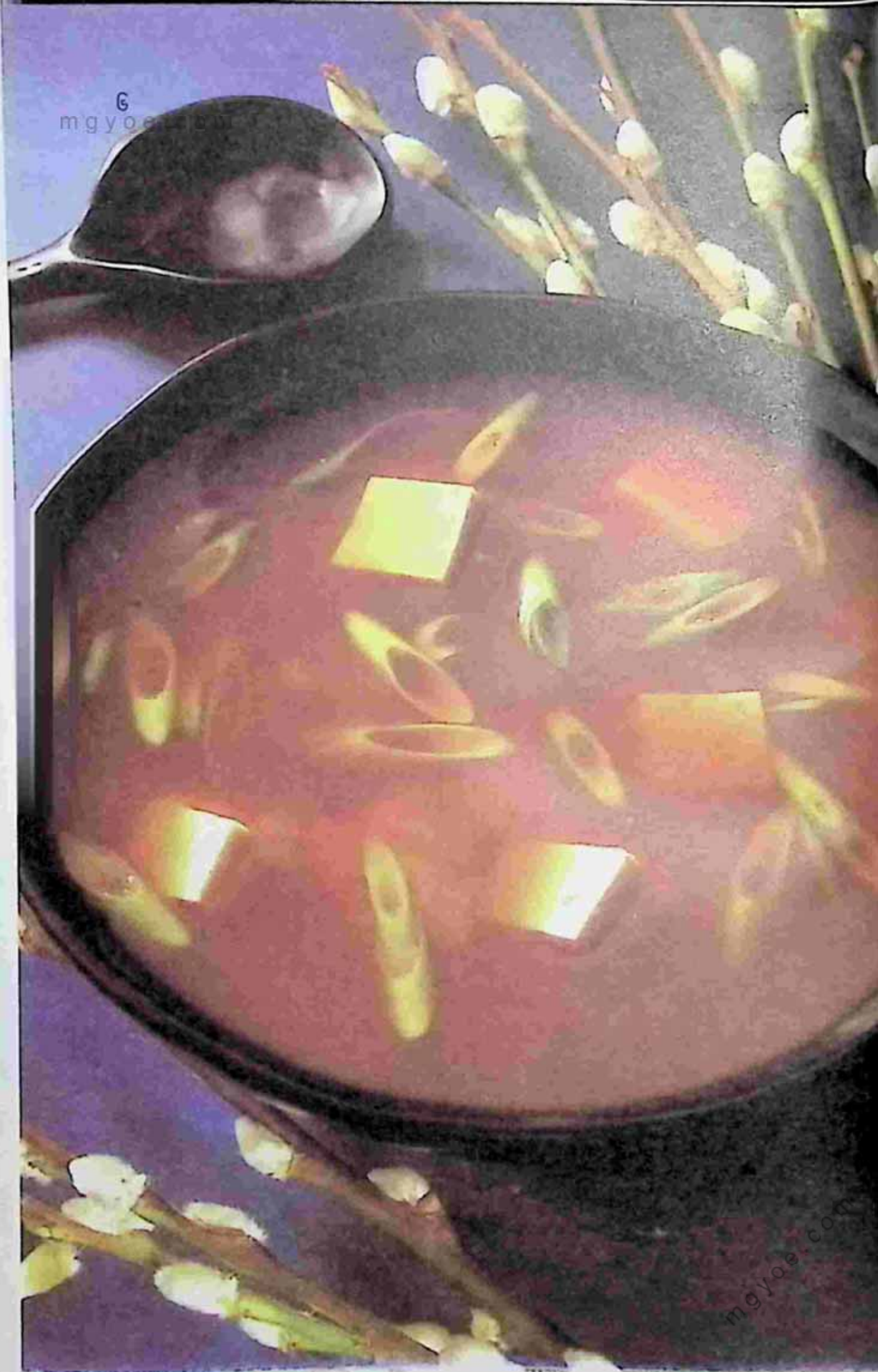
### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

တို့ဖူး  
ကြက်သွန်မြိတ်  
ရေ  
ဒါရီဆန်  
မိရင်  
မိဆို

စားပွဲငွန်း

၂၅၀ ဂရမ်  
၁ စည်း  
၄ ခွက်  
၈၀ ဂရမ်  
၁ ငွန်း  
၁၀၀ ဂရမ်





ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① တိုဖူးကို အံစာတုံးအရွယ်လေးများဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို လက်မအရွယ်ခန့် ခပ်စောင်းစောင်းလှီးပါ။
- ② ဒါရိုဆန်နှင့် ရေကိုနှော၍ လက်ကိုင်ပါ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ သစ်သားယောင်းမကို အသုံးပြု၍ မွှေပေးရပါမည်။ မိဆိုနှင့် မိရင်ကို ပန်းကန်လုံးငယ်တစ်ခုတွင် သီးခြား ရောစပ်၍ ဒါရိုဆန်ပြုတ်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။ အပူချိန်ကို သင့်တင့်ရုံထား၍ မွှေပေးပါ။ အပူချိန်မမြင့်မားစေရန် သတိပြုရပါမည်။ (အပူချိန်မြင့်ပါက မိဆို၏ အနံ့အရသာများ ပျက်စီးနိုင်သည်။)
- ③ တိုဖူးတုံးများကို ဒယ်အိုးထဲ ထပ်မံလောင်းထည့်ပါ။ သင့်တင့်သော အပူချိန်ဖြင့် ၅ မိနစ်ခန့် ဖိုပေါ်တွင် ထားပါ။ (ပွက်ပွက်ဆူနေအောင် တည်ရန်မလိုပါ။)
- ④ တစ်ဦးစာ စွတ်ပြုတ်ပန်းကန်လုံးများတွင် ထည့်၍ ကြက်သွန်မြိတ် ဖြူးပြီး အသင့်သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပြင်ဆင်ချိန်	၁၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၇ မိနစ်
၄ ဦးစာ	



# ဆူရှီလိပ် (အနံ့အရသာကောင်းသော စားချင်းစွယ် ဆူရှီလိပ်)

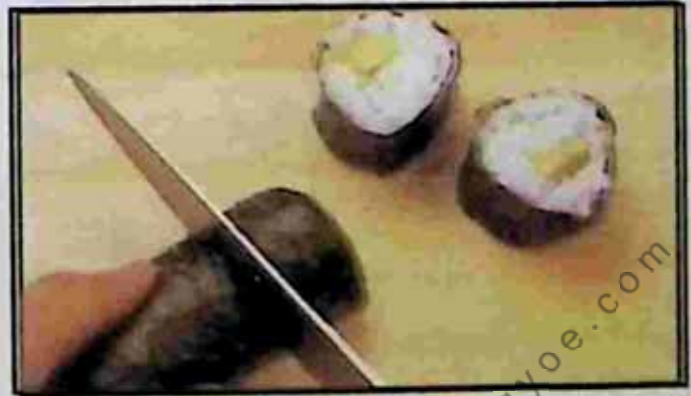
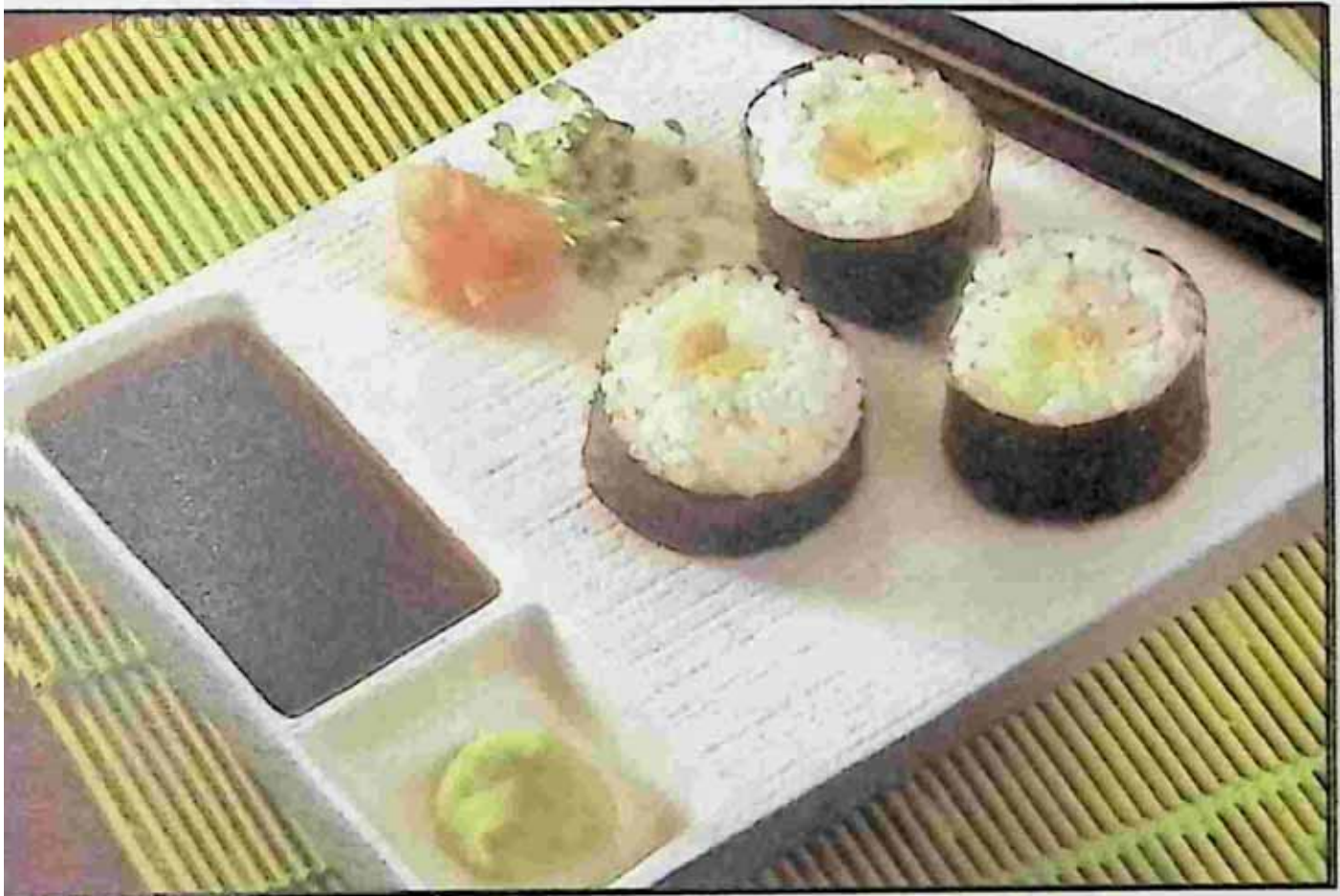
## Sushi Roll

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဆန်		၁ ခွက် (၂၂၀ ဂရမ်)
ရေ		၂ ခွက်
ဆန်ဗီနီကာ	စားပွဲဇွန်း	၂ ဇွန်း
သကြား	စားပွဲဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆား	စားပွဲဇွန်း	၁ ဇွန်း
နီရီ	ရေညှိပြား	၄ ချပ်
ဝါဆာဘီ		အနည်းငယ်
ရေချိုငါး		၁၂၅ ဂရမ်
သခွားသီး	အခွံခွာထားရန်	၁ လုံး
ထောပတ်သီး		၁ ခြမ်း
ချင်းအရည်	စားပွဲဇွန်း	၃ ဇွန်း

### ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ❶ ဆန်ကို သန့်စင်အောင် ဆေး၍ ရေစစ်ထားပါ။ အရွယ်တော် အိုးတွင် ထည့်၍ ရေဆူအောင် တည်ပါ။ အဖုံးဖွင့်၍ ရေခမ်းသည်အထိ ၄-၅ မိနစ်ခန့် မီးအေးအေးဖြင့် ထားပါ။ ၁၀ မိနစ် ခန့် အအေးခံထားပါ။
- ❷ ဗီနီကာ၊ သကြားနှင့် ဆားအနည်းကို ထမင်းတွင်ဖြူး၍ သမအောင် သစ်သားယောင်းမကို အသုံးပြု၍ လှန်လှောမွှေပေးပါ။ ထမင်းများ အေးသွားသည်အထိ မွှေပေးရပါမည်။
- ❸ နီရီ (ရေညှိပြား) တစ်ချပ်ကို မျက်နှာပြင်ညီညာသော ဆီစိမ်စက္ကူ



သို့မဟုတ် ဝါးယင်းလိတ်ပေါ်တွင် ဖြန့်ခင်းပါ။ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက် တွင် ၁ လက်မခန့်ချန်၍ ထမင်းကို ထည့်ပါ။ ဝါဆာဘီကို ထမင်း အလယ်တွင် ထည့်ပါ။ ငါးကို ခပ်ပါးပါး အမြောင်းလေးများလှီးပါ။ သခွားသီးနှင့် ထောပတ်သီးအနှစ်ကို မီးခြစ်ဆံ့ချောင်းအရွယ် ၂ လက်မစီခန့် ဖြတ်ပါ။ ငါး၊ သခွားသီး၊ ထောပတ်သီးအနှစ်နှင့် ချင်း သို့မဟုတ် အသီးအရွက်များကို ထပ်၍ ထည့်ပါ။

④ ဆီစိမ်စက္ကူ သို့မဟုတ် ဝါးယင်းလိပ်ငယ်ကို မြိမြိကိုင်၍ နိုရီ (ရေညှိ ပြား)ကို အလိပ်ဖြစ်စေရန် အောက်ဆုံးမှစပြီး လိမ့်ပါ။ ထမင်းနှင့် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများ အလယ်လောက်တွင် ရှိနေပါစေ။ နိုရီ (ရေညှိပြား)ကိုဖိ၍ အနားသတ်ပေးပါ။

⑤ စားထက်ထက် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်စားကို အသုံးပြု၍ ၁ လက်မ အရွယ်ခန့်စီ ဖြတ်ပါ။ ငါးနှင့် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဖြတ်ထားသော ရေညှိလိပ်များပေါ်တွင် ထပ်မံထည့်ပါ။ တစ်ဦးစာ ပန်းကန်ပြားငယ် များနှင့် ပြင်ဆင်၍ ပဲခဲပြာရည်နှင့် ဝါဆာဘီရောစပ်ထားသော အချဉ်ရည်ဖြင့် တို၍ အသင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

\* မှတ်ချက် ။ ဆူရှီလိပ်ကို ၄ နာရီခန့် စော၍ ကြိုတင်လုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ ထိုဆူရှီလိပ်ကို အဖုံးဖုံး၍ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထိန်းသိမ်းထားရပါ မည်။ သတိပြုရန်မှာ ဆူရှီလိပ်တွင် အသုံးပြုမည့်ငါးသည် လတ်ဆတ် ရန် လိုပါသည်။



# ယကီတိုရီ (ကြက်ဆာထား)

## Yakitori



### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ကြက်ပေါင်သား

ဆာကေး

ပဲငံပြာရည်

မိရင်

သကြား

စားပွဲငွန်း

ကြက်သွန်မြိတ်  $\frac{2}{9}$  လက်မခန့် ဖြတ်ထားရန်

၁ ကီလိုဂရမ်

$\frac{2}{3}$  ခွက်

$\frac{2}{9}$  ခွက်

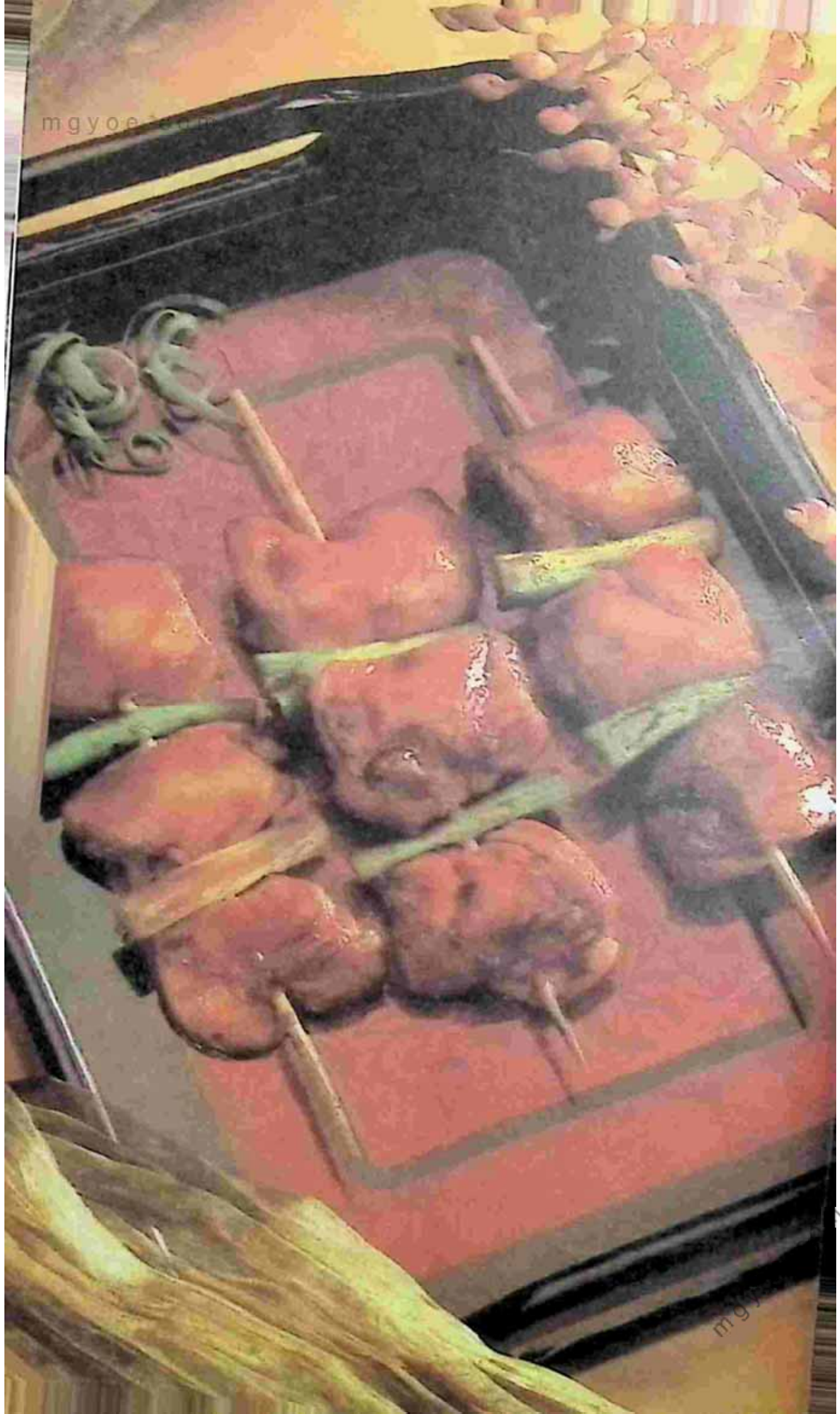
$\frac{2}{3}$  ခွက်

၂ ငွန်း

၁ စည်း



mgyoe.com



mgy

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① သစ်သားဆီတံ ၂၅ ချောင်းကို မိနစ် ၂၀ ခန့် ရေတွင် စိမ်ထားပါ။  
ထို့နောက် ပြန်ဆယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။
- ② အရိုးမပါသော ကြက်ပေါင်သားကို အရွယ်တူအတုံးကလေးများ  
တုံးပါ။ ဆာကေး၊ ပဲခဲပြာရည်၊ မီရင်နှင့် သကြားများကို ဒယ်အိုးတစ်လုံး  
တွင် ပေါင်းထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် ဆူအောင် တည်ပါ။ ထို့နောက်  
ဘေးဖယ်ထားပါ။
- ③ ကြက်သားနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို သီတံတွင် တစ်ခုခြားစီ သီပါ။  
ထို့နောက် သတ္တုလင်ပန်းတွင်ထည့်၍ အကင်ဖိုတွင် ကင်ပါ။ အထက်  
အောက် မကြာခဏ လှည့်ပြောင်းပေးရပါမည်။ လှည့်ပြောင်းစဉ်တွင်  
အချဉ်ရည်သုတ်ပေးပါ။ ၇-၈ မိနစ် သို့မဟုတ် အသားကျက်သည်  
အထိ ကင်ရပါမည်။



ပြင်ဆင်ချိန်	၂၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၁၀ မိနစ်
သီတံရေစိမ်ချိန်	၂၀ မိနစ်
သီတံ	၂၅ ချောင်း
၄ ဦးစား	



# ဆရှိမီ (ငါးအားစိမ်းများ)

## Sashimi

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

လတ်ဆတ်သောငါး (ကျူးနာ၊ ဆော်လမွန်)		၅၀၀ ဂရမ်
ဂျပန်ပဲခံပြာရည်		သုတ်ရန်
ဝါဆာဘီ		သုတ်ရန်
မုန်လာဥဝါ	အခွံခွာထားရန်	၁ လုံး
မုန်လာဥဖြူ	အခွံခွာထားရန်	၁ လုံး

ပြင်ဆင်ချိန်	၃၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	- မိနစ်
၄ ဦးစား	



m g y o e . c o m ■ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ❶ ထက်မြက်သော ဓားအပါးကို အသုံးပြု၍ ငါးအရေခွံများ ခွာပစ်ပါ။ ထို့နောက် ရေခဲသေတ္တာတွင်ထည့်၍ အအေးခံပါ။ ငါးကို ပါးပါးလွှာ နိုင်ရန်အတွက် အသားများမာလာသည်အထိ ရေခဲသေတ္တာတွင် ထားရပါမည်။ ငါးကို ၃ လက်မပြက်ခန့် အရွယ်တူအတုံးလေးများ တုံးပါ။ ဓားကို မှန်မှန်ရွေ့လျားစေပြီး ဂရုတစိုက် လှီးဖြတ်ရပါမည်။ (လွှာသွား ဓားကို မသုံးရ။)
- ❷ လွှာပြီး ငါးအသားများကို လှပသော ဗန်းငယ်တစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။ ဂျပန်ပဲခံပြာရည်နှင့် ဝါဆာဘီကို ငါးအသားများပေါ် သုတ်ပေးပါ။
- ❸ မုန့်လာဥဝါ၊ မုန့်လာဥဖြူများကို အစင်းအမြောင်းကလေးများဖြစ် အောင် ခြစ်ကို အသုံးပြု၍ ခြစ်ချပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ဓားကို အသုံးပြု ၍ အမြောင်းလေးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ငါးအသား စိမ်းလွှာနှင့် တွဲဖက်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



# ပုစွန်တစ်ပူရာ

## Prawn Tempura

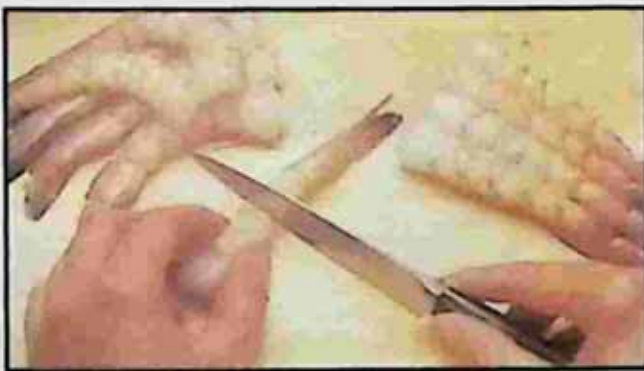


### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

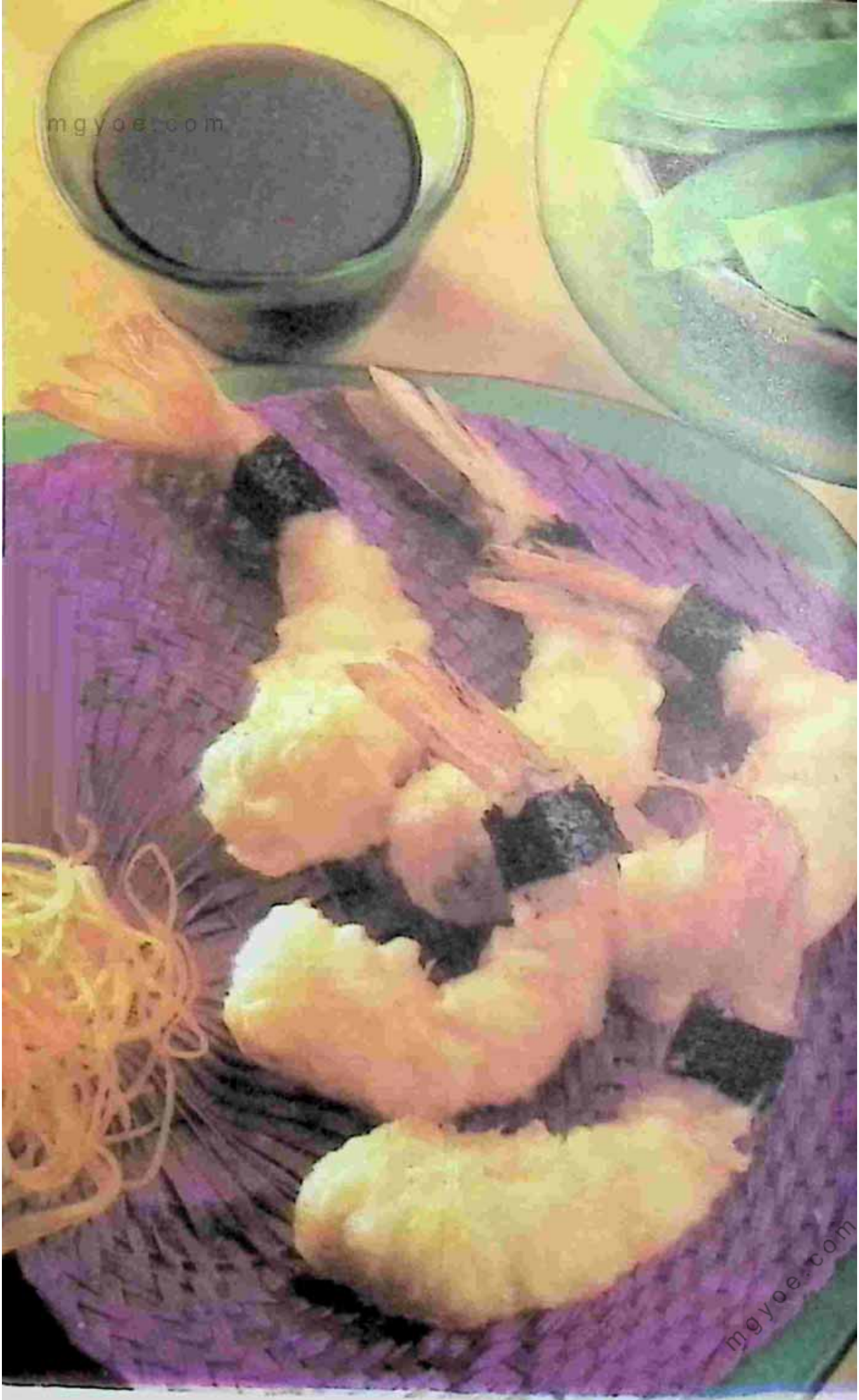
ပုစွန်အကြီး  
နီရီ (ရေညှိ)  
ပျံမှုန့်  
ရေခဲရေ  
ကော်မှုန့်  
ကြက်ဥအနှစ်  
ဆီ

ကြော်ရန်

၂၀ ကောင်  
၁ ချပ်  
အနည်းငယ်  
၁ ခွက်  
၁/၄ ခွက်  
၂ လုံး  
အနည်းငယ်



mgyc.com



mgyc.com

■ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ပုစွန်အခွံကို ခွာ၍ ချေးကြောင်းထုတ်ပစ်ပါ။ အမြီးပိုင်းကို ချန်ထားရပါမည်။ အခွံခွာပြီး ပုစွန်များကို ကျောဘက်ကန်လန်ဖြတ်၍ လေးနေရာခန့် ဓားဖြင့် အရာပေးပါ။ ထို့နောက် အရှည်လိုက်အတိုင်း ဓားရာပေးပါ။ နိုရီ (ရေညှိပြား) ကို အမြီးပိုင်းပတ်မိရုံ အရွယ်လေးများ ပိုင်းဖြတ်၍ ပတ်ပါ။ ကော်ရည်ကို အသုံးပြု၍ ရေညှိအစွန်းနှစ်ဖက်ကို ကပ်ပါ။
- ② ပုစွန်ကို ရေညှိပတ်ထားသော အမြီးပိုင်းချန်၍ ဂျုံမှုန့်အနည်းငယ် သုတ်ပါ။ ကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥနှစ်နှင့် ရေကို အသာအယာ ရောမွှေပါ။ (စလုံးစကုအနေတွင် ထားရပါမည်။)
- ③ ဒယ်အိုးပြားကို အသုံးပြု၍ ဆီပွက်လာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ကော်မှုန့်၊ ကြက်ဥနှင့် ရေတို့ရောဖျော်ထားသော အရည်တွင် ပုစွန် တစ်ကောင်ချင်းစီကို နှစ်ပါ။ အမြီးနှင့် ရေညှိပြားကို ချန်၍ နှစ်ရပါမည်။ ထို့နောက် ဆီပူတွင် ထည့်၍ ရွှေရောင်သန်းလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ ထို့နောက် ဆီစစ်ပဝါဖြင့် ဆီများကို စစ်ပါ။ ကြော်ပြီး ချက်ချင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ပြင်ဆင်ချိန်	၄၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၁၅ မိနစ်
၄ ဦးစား	



### တက်ပင်ယာကီ (အမဲကင်နှင့်အသီးအရွက်စုံ)

## Teppan yaki

#### ■ ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အမဲသား	ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်ထားရန်	၃၅၀ ဂရမ်
ခရမ်းသီးအသေး		၄ လုံး
မုန့်		၁၀၀ ဂရမ်
ပဲသီး		၁၀၀ ဂရမ်
ရွှေဖရုံသီးအသေး		၆ လုံး
ငရုတ်သီးအနီ	အစေ့ထုတ်ထားရန်	၁ တောင့်
ကြက်သွန်မြိတ်	အပေါ်လွှာခွာထားရန်	၆ ခု
မျှစ်	ရေဆေးထားရန်	၂၁၀ ဂရမ်
အချဉ်ရည်		တိုစားရန်

#### ■ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ❶ အမဲသားကို ပါးပါးလွှာလှီးပါ။ အမဲသားလွှာများကို ကန့်လန့်ဖြတ်၍ ဓားဖြင့် တစ်ချက်မွှန်းပါ။ ထိုအသားတစ်လွှာချင်းစီကို ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် ထည့်ပြီး ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ငရုတ်ကောင်းအစိမ်းမှုန့်၊ ဆားများများ ထည့်၍ နှပ်ထားပါ။ အသားကို ခဏဖယ်ထား၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပြင်ဆင်ရပါမည်။
- ❷ ခရမ်းသီးကို အညှာဖြတ်၍ အရှည်လိုက်ပါးပါးလှီးပါ။ မုန့်အရိုးတံကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ ပဲသီး၏ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို လှီးဖြတ်ပါ။ ထိုပဲသီးကို နှစ်ပိုင်းပိုင်းပါ။ ရှည်လျားနေပါက လေးပိုင်းပိုင်းပါ။ ရွှေဖရုံသီးအသေးကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ရွှေဖရုံသီးအရွယ်အစားကိုလိုက်၍



အရွယ်တူအခြမ်းလေးများဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို ၃ လက်မအရွယ်ခန့် ပိုင်းဖြတ်ထားပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ထိပ်ပိုင်းကို ဖြတ်ပစ်ရပါမည်။ မျှစ်ကို အရွယ်တူအတုံးကလေးများ တုံးပါ။ ထို ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် သီးခြားပြင်ဆင် ထားပါ။

- ③ အသားကင်စက် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဒယ်အိုးကို ပူလာသည်အထိ အပူပေးပါ။ ထို့နောက် နူးညံ့သောစုတ်တံကို အသုံးပြု၍ အမဲသားလွှာ များကို ဆီသုတ်ပေးပါ။ အသားလေးပုံတစ်ပုံကို ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ မကျက်တကျက် ကြော်ပါ။ အထက်အောက်လှန်ပေးရပါမည်။ ထို့ နောက် အသားများကို ဒယ်အိုးတစ်ဖက်ခြမ်းတွင် ထားပါ။ အသီး အရွက်လေးပုံတစ်ပုံကို ဒယ်အိုးတွင် ထည့်၍ ကြော်ပါ။ မွှေပေးရန် လိုပါသည်။ လိုအပ်ပါက ဆီအနည်းငယ် ထည့်ပါ။ အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်ယောက်စာစီအတွက် ခွဲ၍ ပြင်ဆင်ပါ။ နှစ်သက်ရာအချဉ်ရည်ဖြင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ထမင်းနှင့် တွဲဖက်၍ လည်း သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ④ စားသုံးရန်အတွက် ထပ်မံလိုအပ်ပါက မူလချက်ပြုတ်ပုံအဆင့်ဆင့် အတိုင်း ကျန်ရှိနေသော အသားနှင့် အသီးအရွက်များကို ချက်ပြုတ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ပြင်ဆင်ချိန်	၄၅ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၂၅ မိနစ်
၄ ဦးစာ	



**တွန်ကတ်ဆု** (ပေါင်မုန့်နှင့်ဝက်သားကပ်ကြော်)

**Tonkatsu**

■ ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဝက်ပေါင်သား	ဆား၊	ငရုတ်ကောင်းနယ်ထားရန်	၅၀၀ ဂရမ်
ဂျုံမှုန့်			၁/၂ ခွက်
ကြက်ဥနှစ်	ရေ ၂ ဇွန်းနှင့်	ခေါက်ရန်	၆ လုံး
ပေါင်မုန့်ခြောက်အမှုန့်			၂ ခွက်
ကြက်သွန်မြိတ်			၂ ပင်
ချင်းနှင့် မုန့်လာဥ (ဆားစိမ်)			
ဂေါ်ဖီရွက်		နုတ်နုတ်စဉ်းစားရန်	၂ ခွက်
ရေညှိပြား			၁ ပြား
ဆီ		ကြော်ရန်	၁၁/၂ ခွက်
တွန်ကတ်ဆုအချဉ်			၁ ခွက်

■ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

- ① ဝက်ပေါင်သားဘေးမှ အရွတ်များကို ခွာထုတ်ပစ်ပါ။ ဝက်ပေါင်သားများကို ၈ မြောင်းခန့်ရအောင် ပါးပါးလှီးပါ။ ထိုအသားများကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဂျုံမှုန့်များ ဖြူးပေးပါ။
- ② အသားကို ကြက်ဥနှင့် ရေ ရောမွှောထားသော (ကြက်ဥနှစ်ရည်) အရည်ထဲသို့ နှစ်ပါ။ ထို့နောက် ပေါင်မုန့်အမှုန့်များ ဖိကပ်ပေးပါ။ ဝက်ပေါင်သားလွှာများကို ပန်းကန်တစ်ချပ်တွင် တစ်လွှာချင်းစီ စီ၍ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် နှစ်နာရီခန့် အနည်းဆုံးထားပါ။ ထိုအချိန်တွင် တွဲဖက်ပါဝင်မည့် အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ③ ကြက်သွန်မြိတ်အပေါ်လွှာများကို ခွာပြီး အရိုးတံကို အလွှာလိုက်



လှီးပါ။ ထို ကြက်သွန်မြိတ်များကို ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ထည့်၍ ပွဲပြင်မည့် အချိန်ထိ ရေအေးဖြင့် စိမ်ထားပါ။ ချင်းနှင့် မုန်လာဥဖြူကို အရှည်လိုက် အချောင်းလေးများ လှီးပါ။ ဓားထက်ထက်ကို သုံး၍ ဂေါ်ဖီကို နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။ ရေညှိကို ၁၂ လက်မအရှည် အမြောင်းကလေးများဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ပြီးနောက် ခဏဘေးဖယ်ထားပါ။

- ④ ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံးတွင် ဆီများထည့်၍ ဆီဆူပွက်လာသည်အထိ တည်ပါ။ ထို့နောက် အသားလွှာ နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံးခုကို ထည့်၍ ကြော်ပါ။ အထက်အောက် လှန်ပေးရန် လိုပါသည်။ အသားများ ရွှေရောင်သန်းလာပါက ဆယ်ယူ၍ ဆီစစ်ထားရပါမည်။ ကျန်အသားများကို အထက်ပါအတိုင်း ဆက်ကြော်ပါ။ ကြော်ပြီးအသားများကို လက်မဝက်အရွယ်ခန့် အမြောင်းလေးများ ဖြစ်အောင် လှီးပါ။ မူလပုံမပျက်စေရန် အထူးဂရုစိုက် လှီးရန် လိုပါသည်။ ထို့နောက် ရေညှိချောင်းလေးများကို အသားပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။

တွန်ကက်ဆုဆော့စ်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ချင်း၊ မုန်လာဥအဖြူတို့ ပေါင်းစပ်ပြီး ထမင်းပူပူနှင့် တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

\* မှတ်ချက်။ ။ ဝက်သားတွင် ပေါင်မုန့်အမှုန့်လေးများ ကပ်၍ ကြော်ခြင်းဖြင့် ထူးကဲကောင်းမွန်သော အရသာကို ရရှိစေသည့် ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ အစားအစာ ဖြစ်ပါသည်။ တွန်ကက်ဆုဆော့ကို အသုံးမပြုမီအချိန်တွင် ရေခဲသေတ္တာ၌ ထည့်ထားရပါမည်။



ပြင်ဆင်ချိန်	၃၅ မိနစ် +
၂ နာရီ (ရေခဲသေတ္တာတွင်ထားချိန်)	
ချက်ပြုတ်ချိန်	၁၂ မိနစ်
၄ ဦးစာ	



# ဆူကီယာကီ (ကျွန်းကျွန်းလှေကား)

## Sukiyaki

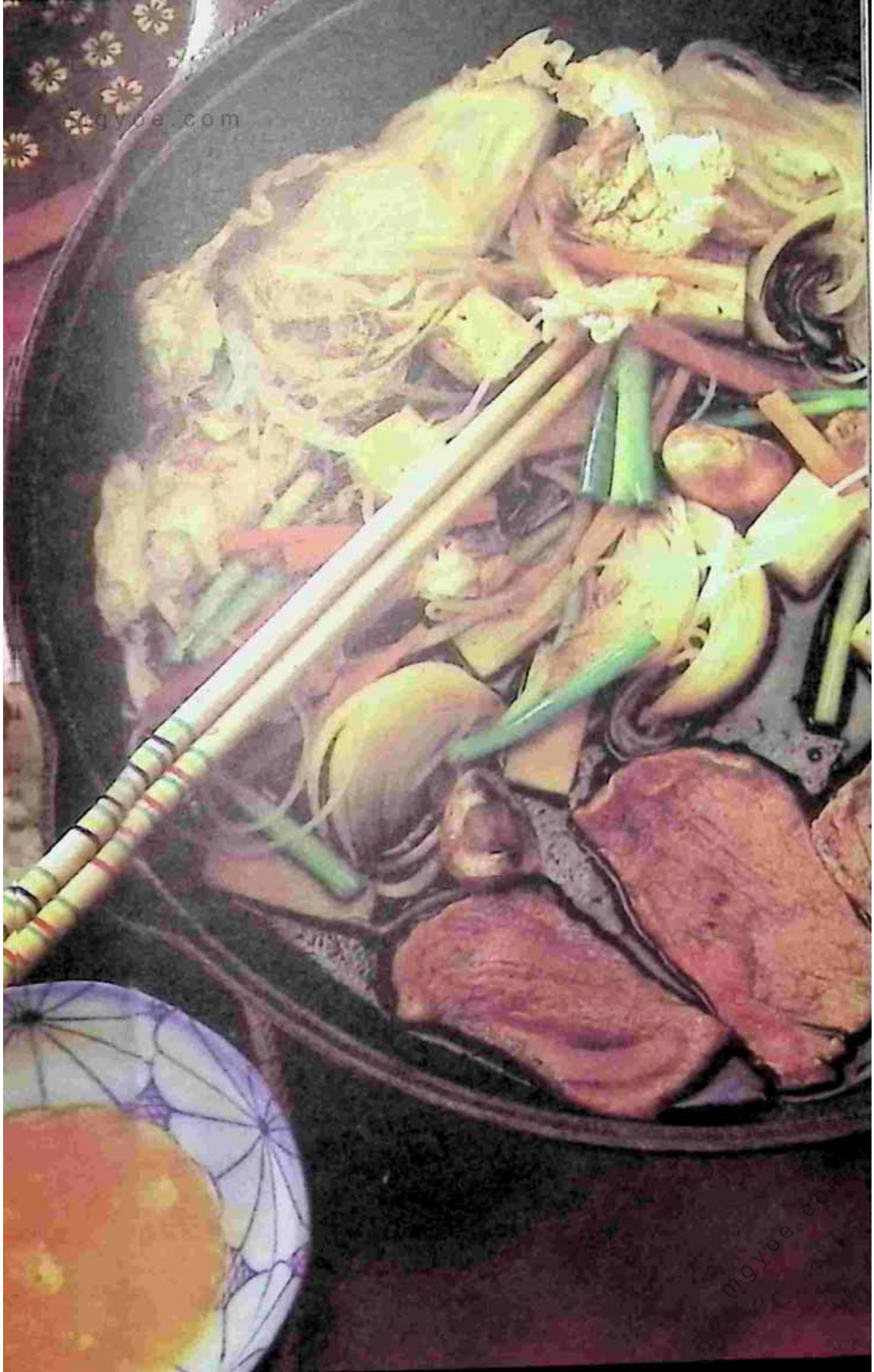
### ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အသား (အရိုးလွတ်)	ရေခဲသေတ္တာတွင်ထားရန်	၅၀၀ ဂရမ်
ကြက်သွန်ဥသေး	အခွံခွာထားရန်	၃ လုံး
မုန်လာဥဝါအကြီး	အခွံခွာထားရန်	၁ လုံး
မိုပူး	အရိုးတံဖြတ်ထားရန်	၄၀၀ ဂရမ်
မုန်ညှင်းဖြူ		$\frac{၁}{၂}$
တိုဟူး		၁၀၀ ဂရမ်
ပဲပင်ပေါက်		၂ ခွက်
မျှစ်	လှီးပြီး ရေဆေးထားရန်	၂၂၅ ဂရမ်
ဂျပန်ဆူကီယာကီခေါက်ဆွဲ		၁၀၀ ဂရမ်
ကြက်ဥ		၆ လုံး

### အချဉ်ပြုလုပ်ရန်

ဂျပန်ပဲဆော့စ်		$\frac{၁}{၃}$ ခွက်
အသားပြုတ်ရည်		$\frac{၁}{၄}$ ခွက်
မိရင်		$\frac{၁}{၄}$ ခွက်
ဆာကေ		$\frac{၁}{၄}$ ခွက်
သကြား	စားပွဲငွန်း	၂ ငွန်း
ဟင်းရွက်ဆီ		$\frac{၁}{၄}$ ခွက်

mgype.com



mgype.com

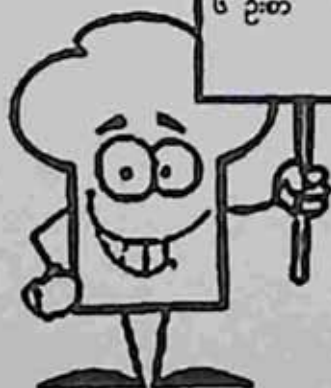


### ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

① ပါးလွှာသော ဓားထက် ထက်ကို အသုံးပြု၍ အအေးခံ ထားသော အသားကို ပါးနိုင်သမျှ ပါးပါးလှီးပါ။ ထိုအသား လွှာများကို ပန်းကန် တစ်ချပ်တွင်ထည့် ရေခဲ ရိုက်ထားပါ။ ထိုအချိန် တွင် တို့ဟူး၊ ခေါက်ဆွဲ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစုံတို့ကို အဆင်သင့် ချက်ပြုတ်နိုင်ရန် အ တွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ရပါမည်။

② ကြက်သွန်ဥတစ်လုံး ချင်းစီကို အစိတ် ၆ စိတ်ရအောင် လှီးပါ။ ကြက်သွန်မြိတ် အောက် ပိုင်းနှင့် အပေါ်ပိုင်းကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ ကျန်အပိုင်း ကို ၁ လက်မအရွယ် အပိုင်းလေးများ ပိုင်းပါ။ မုန်လာဥဝါကို မီးခြစ်ဆံ ချောင်းအရွယ်လေးများ ဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ကြက် သွန်မြိတ် အရှည်နှင့် အရွယ်တို့ ဖြစ်ရပါမည်။

ပြင်ဆင်ချိန်	၆၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန်	၁၅ မိနစ်
၆ ဦးစာ	



မို့ကို သန့်ရှင်းသော အဝတ်စဖြစ် သုတ်ပစ် ပါ။ ထို့နောက် အလယ်မှ ထက်ခြမ်းခြမ်းပါ။ မုန်ညင်းဖြူ၏ အပေါ်ယံ အရွက်ရင့်များကို ခွာထုတ် ပါ။ ကျန်မုန်ညင်းများကို အနေတော်ကလေးများ လှီးပါ။ တို့ဖူးကို လက်မခန့်အရွယ် အံစာတုံးပုံ အတုံးလေးများ တုံးပါ။ ပဲပင်ပေါက် အမြစ်များကို ဖြတ်ပစ်ပါ။ မျှစ်ကို ညီညီ ညာညာ အပိုင်းလေးများလှီးပါ။ တို့ဖူးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အသားလွှာထည့်ထားသော ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။

③ ခေါက်ဆွဲကို နူးညံ့လာသည်အထိ ပြုတ်ပါ။ အကျက်မလွန်ပါစေနှင့်။ ထို့နောက် ရေစစ်အောင် ထားပါ။ ရေစစ်သွားပါက ၂ လက်မအရွယ် အပိုင်းများ ဖြစ်အောင် ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်ပါ။ တူဖြင့် အလွယ်တကူ ယူ၍ စားနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုခေါက်ဆွဲများကို အသား၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နှင့် တို့ဖူးထည့်ထားသော ပန်းကန်တွင် ထည့်ပါ။

④ ပဲဆော့စ်၊ အသားပြုတ်ရည်၊ ဆာကေ၊ မိရင်နှင့် သကြားတို့ကို ပန်းကန် ငယ်တစ်လုံးတွင်ထည့်၍ သကြားအရည်ပျော်သည်အထိ မွှေပေးပါ။

⑤ မသုံးဆောင်မီ ဒယ်အိုးအကြီးတစ်လုံးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ ဆူကီယာကီ ချက်ပြုတ်မည့် ထမင်းစားပွဲတွင် ထားပါ။ ထို့နောက် အိုးကို ဆီဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။ အိုးပူလာသောအခါ ကြက်သွန်၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ မုန်လာ ဥဝါ၊ မျှစ်နှင့် တို့ဟူးတို့ကို သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ယူ၍ အိုးတွင်ထည့်ပြီး နှစ်မိနစ် ခန့် ချက်ပြုတ်ပါ။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ မွှေပေးပါ။ သို့သော် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို တစ်ခုစီ သီးသန့်ဖြစ်စေရန် ဂရုတစိုက် လုပ်ဆောင် ရန်လိုပါသည်။

ပဲပင်ပေါက်နှင့် ခေါက်ဆွဲသုံးပုံတစ်ပုံကို ထပ်ထည့်၍ တစ်မိနစ်ခန့် မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ပဲပင်ပေါက်နှင့် ခေါက်ဆွဲကို ဖယ်ထားသော အသီးအရွက်များနှင့် အတူထားပါ။

အသားသုံးပုံတစ်ပုံကို ယူပြီး အသားလွှာတစ်ခုချင်းစီကို အိုးတွင် ထည့်၍ တစ်ဖက်လျှင် စက္ကန့် ၃၀ ခန့် အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။ မီးရှိန်မပြင်းရန် ဂရုစိုက်ရပါမည်။ အသားများပေါ်သို့ ဆော့အနည်းငယ် ဖြန်းပေးပါ။ ထို့နောက် အသားနှင့် အသီးအရွက်များကို အတူရော၍ လှန်လောပေးပါ။ အသားများ အညိုရောင်သန်းလာသည်အထိ