

အလူးကို အရေပြားပေါ်ချန်ထားခြင်းဖြင့် သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်များ တိုးပွားစေသည်။



## ကန်စွန်းဥကင်

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ-

- သေး ၃
- ကြက်သွန်နီ ½ လုံး ပါးပါးလှီးပြီး အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီး
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ½ ဇွန်း ကြက်သွန်ဖြူမှုန့် (စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်သည်)
- ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ½ ဇွန်း
- ငရုတ်ကောင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ½ ဇွန်း
- nutmeg (ရွေးချယ်နိုင်သည်)
- သံလွင် သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်ဆီ စားပွဲဇွန်း 2 ဇွန်း

## ညွှန်ကြားချက်များ-

1. လက်ကို စက္ကန့် 20 ကြာ သေချာဆေး
2. မီးဖိုကို 375 F မှ အပူပေးလိုက်ပါ
- || 3. ကန်စွန်းဥများကို ရေပြေးအောက်တွင် ပွတ်တိုက်ပြီး အမည်းစက်များ သို့မဟုတ် မျက်လုံးကြီးများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ အတုံးသေးသေးလေးများ သို့မဟုတ် အတုံးလေးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပြီး အရေပြားပေါ်တွင် ထားလိုက်ပါ။
4. ပန်းကန်လုံးအလယ်တစ်လုံးတွင် ကန်စွန်းဥအတုံးများနှင့် ကြက်သွန်နီတို့ကို ရောမွှေပါ။ ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူမှုန့် (ဆန္ဒရှိလျှင်)၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မုန့်လာဥနီ (ရွေးချယ်နိုင်သည်) ဖြင့် ဆမ်းပေးပါ။
5. မုန့်ဖုတ်စာရွက်ပေါ်တွင် ဖြန့်ပြီး ပျော့သွားသည်အထိ 15 မိနစ်မှ 20 မိနစ်ခန့် ကင်ပါ။

လျှင် ကယ်လိုရီ

ကယ်လိုရီ ဆောင်ရွက်ပေး

H. Leuschel MS, NDTR Nutrition and Dietetic Technician, Certified) မှ ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားသော သို့မဟုတ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခု  
215

[Jani4](#)

ပါသည်။

