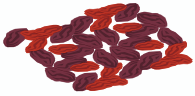


ပန်းသီး ခရုန်ဘယ်ရီ ကြွတ်မှုန့်

ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ



၂ အောင်စသော ခရုန်ဘယ်ရီခြောက်



စားပွဲတင်ဇွန်း ၆ ဇွန်းသော အရာအားလုံးအတွက် အသုံးပြုသည့် ဂျုံမှုန့်



စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်းနှင့် ၁/၂ ဇွန်းသော အညှိ ရောင် သကြား



၁/၂ သောလက္ခရည်ဇွန်း ရှိသော သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့်



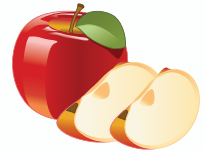
ခူရှာဆား တစ်ဆိတ်



၃/၄ ခွက်သော အွက်



စားပွဲတင်ဇွန်း ၄ ဇွန်းရှိသော ထောပတ် သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်ဆီ



၁ ခွက်နှင့် ၁/၂ ခွက်သော လှီးထားသော ပန်းသီး



၁/၄ ခွက်ရှိသော ပန်းသီးရည်



စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်းနှင့် ၃/၄ ပုံသော ပုံမှန်သကြား



လက္ခရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းနှင့် ၁/၂ ရှိသော သံဖရုံသီး အရည်



လက္ခရည်ဇွန်း ၁/၈ ဇွန်းရှိသော သစ်ကြံပိုးမှုန့်

မီးဖိုချောင်သုံး ကိရိယာများ



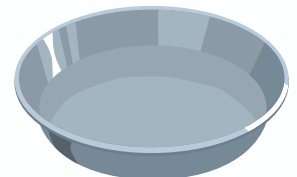
ချိန်ဆတိုင်းတာသည့် ခွက်များနှင့် ဇွန်းများ



ရောနှောရာတွင် သုံးသော ပန်းကန်လုံး ၂ ခု



ရောနှောရာတွင် သုံးသော ဇွန်း



စက်မီးဖိုထဲတွင် ထည့်သုံးနိုင်သည့် ပန်းကန်

ပန်းသီး ခရုန်ဘယ်ရီ ကြွတ်မုန့်.

နည်းလမ်း

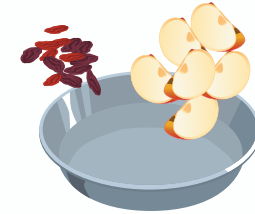
မချက်ပြုတ်မီတွင် သင့်လက်များ ဆေးကြောရန် သတိရပါ။



1 ခရုန်ဘယ်ရီများကို ရေပူထဲသို့ ထည့်ပြီး၊ သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။



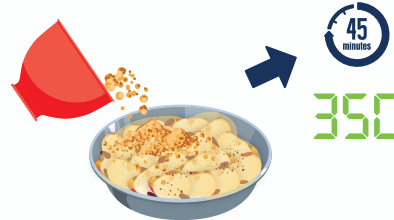
2 ဂျုံမှုန့်၊ သကြားညို၊ လတ္တရည်ဖွန်း ၁/၂ ဖွန်းသော သစ်ကြံပိုးမှုန့်၊ အွတ်၊ ထောပတ်/ဟင်းရွက်ဆီနှင့် ဆားတို့ကို ရောပါ။ ကြွတ်ဆတ်သည်ထိ ရောပြီး၊ သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။



3 လှီးဖြတ်ထားသည့် ပန်းသီးနှင့် ရေဆယ်ထားသည့် ခရုန်ဘယ်ရီ ပျော့တိုကို စက်မီးဖိုတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။



4 ပန်းသီးရည်ကို လှီးထားသည့် ပန်းသီးပေါ်သို့ လောင်းထည့်ပါ။ လတ္တရည်ဖွန်း ၁/၈ ဖွန်းရှိသော သစ်ကြံပိုးခေါက်မှုန့်၊ သံဖရိုသီးရည်နှင့် ပုံမှန်သကြားတို့ကို ဖြန့်ပါ။



5 ကြွတ်ဆပ်သည့် အွတ်ကို ညီစွာ အပေါ်တွင် ၃၅-၄၅ မိနစ်ခန့် ဖုတ်ပါ (ရွှေညိုရောင် စက်မီးဖိုထဲသို့ ဖြန့်ပြီး ၃၅၀ ဒီဂရီ ဖါရင်ဟိုက် အပူပေးထားသည့် ဖြစ်သည်အထိ ဖုတ်ပါ)



6 တည်ခင်းညှော်ခံကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။