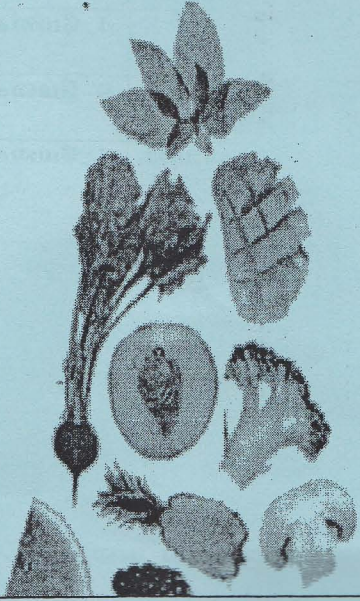


நற்போசனை உணவு
தயாரிப்பு முறைகள்



சைவ உணவுகள்

ஒரு நாளுக்கு உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய கலவை மரவின் அளவு

வயது	அளவு
6 -12 மாதம்	3 மேசைக்கரண்டி
01 - 02 வயது	4 மேசைக்கரண்டி
03 - 05 வயது	5 மேசைக்கரண்டி
கர்ப்பிணித் தாய்மார் /பாலூட்டும் தாய்மார்	7 மேசைக்கரண்டி

நன்றி

“கோன் சேயர சிற்றுண்டிகள்”

சுகாதார வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள்
கொக்குவில்

சமுதாய மருத்துவ துறை,
மருத்துவ பீடம்,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

கலவை மா தயாரிக்கும் முறை

தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி ~ 250 கிராம்

உழுந்து ~ 250 கிராம்

பயறு ~ 250 கிராம்

எள்ளு ~ 100 கிராம்

கடலைப் பருப்பு ~ 250 கிராம்

நிலக்கடலை ~ 1000 கிராம்

செய்முறை:

மேலே தரப்பட்ட பொருட்களை சரியான அளவில் எடுத்து கழுவ் துப்பரவு செய்து தனித்தனியாக வறுத்து நன்றாகத் திரித்து மாவாக்க வேண்டும். கலவை மாவுடன் தேங்காய்ப்பூவும் சீனியும் சேர்த்துக் குழைத்துப் பரிமாறலாம்.

முருங்கையிலை வடை

தேவையான பொருட்கள்:

முருங்கையிலை 100 கிராம்

பருப்பு 200 கிராம்

உருளைக்கிழங்கு

நடுத்தர அளவான வெங்காயம்

கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சிறிதளவு

செய்முறை:

ஊறவைத்த பருப்பை தண்ணீர்
சேர்க்காமல் அரைக்கவும்.
முருங்கையிலை, உருளைக்கிழங்கு
என்பவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து
அவற்றையும் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை,
பச்சை மிளகாய் என்பவற்றையும் சிறிது
சிறிதாக வெட்டவும். எல்லாவற்றையும்
நன்கு பிசைந்து எடுக்கவும். பின்னர்
வட்டமாகத் தட்டி எண்ணெயில் நன்கு
பொரித்து எடுத்து சட்னியுடன்
பரிமாறலாம்.

கேசரி

தேவையான பொருட்கள்:

கோன் சேயா மா - 01 சுண்டு

சீனி - 1/2 சுண்டு

வனிலா - 1/2 அவுன்ஸ்

லக்ஸ்ப்ரே - 04 மேசைக்கரண்டி

பிளம்ஸ் - சிறிதளவு

கச்சான் - சிறிதளவு

செய்முறை:

கோன் சேயா மாவை அரிக்காது
எடுத்துக் கொள்க. லக்ஸ்ப்ரேயை
கரைத்து சீனி சேர்த்து அடுப்பில்
வைத்து காய்ச்சி இறுகியதும் வனிலா
சேர்த்து கோன் சேயா மாவைக்
கொட்டிக் கிளறி இறுகியதும் இறக்கி
தட்டில் ஊற்றி ஆறியதும் சிறி
துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாறலாம்.

கீரைப்பீட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

கோன் சேயர மர - 01 சுண்டு

இலைவகை - தேவையான அளவு

வெங்காயம், மிளகாய் - சிறிதளவு

உப்பு - சிறிதளவு

செய்முறை:

இலைவகை, வெங்காயம், மிளகாய் ஆகியவற்றை சிறிது சிறிதாக வெட்டி எடுக்கவும். மாவை அரித்து உப்பு சேர்த்து குளிர்நீர் விட்டுக் குழைத்து வழமையான முறையில் பீட்டு போன்ற தயாரித்து வெட்டிய இலைவகை அனைத்தையும் கலந்து பீட்டு அவிப்பது போல நீற்றுப் பெட்டியில் அவித்து அவிந்ததும் இறக்கிப் பரிமாறலாம்.