

சிறுவர்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவுகள்....

"KALAA POOSHANAM"
K.S.SIVAGNANAM
RETIRED VICE
ADYAPATHAM ROAD
KOKUVIL WEST

25

வெளியீடு:
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
மோதனா வைத்தியசாலை,
மயாற்றிப்பாளம்.

சிறுவர்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவுகள்

உள்ளீடு :

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

**"KALAA POOSHANAM"
K.S.SIVAGNANATHAN
RETIRED VICE PRINCIPAL
ADIYAPATHAM ROAD
KOKUVIL WEST**

நூல் விபரம்

தலையு

:- சிறுவர்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவுகள்

தொகுப்பாளர்

:- Dr.R.சுரேந்திரகுமார் (சமூக வைத்திய நிபுணர்
தலைவர், குடும்ப சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்)

A.N.M சன்பர் 4ம் வருடம், மருத்துவ பீடம்

K.ஜெயகிருஷ்ணா 4ம் வருடம், மருத்துவ பீடம்

V.அமுதகுமார் 4ம் வருடம், மருத்துவ பீடம்

Dr.S.சிவன்சுதன் (பொது வைத்திய நிபுணர்)

Dr. V.சுஜநிதா (பொது வைத்திய நிபுணர்)

Dr.R.பரமேஸ்வரன்

Dr.(Mrs)P.செல்வகரன்

Dr. V.கஜேந்தினி

Dr.S.சகிலா

Mr.S.சுதாகரன்

Ms.P.ஷாலினி

Ms. V.கனிஸ்ரெலா

Ms.A.சர்மிலா

Mrs.P.யோகநாதன்

பதிப்புரிமை

:- நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

பதிப்பு

:- முதற்பதிப்பு புரட்டாதி 2014

விரதிகள்

:- 1000

வெளியிடுவோர்

:- நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்,
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

அச்சுப்பதிப்பு

:- மதி கலர்ஸ் பிறிண்டர்ஸ், நல்லூர்.

பக்கங்கள்

:- 40

நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்திற்கான அன்பளிப்பு :- 100/=

முன்னுரை

தற்போதைய காலகட்டத்தில் எம்மக்கள் மத்தியில் தொற்று நோய்களைக் காட்டிலும் தொற்றா நோய்களின் ஆதிக்கம் பரவலாக உள்ளதை காணக் கூடியதாக உள்ளது. இது உகைமயமாக்களின் நன்மையானதும் தீமையானதுமான விளைவுகளை சுட்டிக்காட்டுகின்றது. அதாவது தொழிநுட்ப வளர்ச்சியின் வேகத்தினால் தொற்றுநோய்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அதேவேளை இவ்வளர்ச்சியின் பக்கவிளைவுகளில் ஒன்றாக தொற்றாநோய்கள் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன. குறிப்பாக உணவுப் பழக்கவழக்க கவனயீனத்தினால் எம்மக்களிடையே சலரோகம், உயர் குருதியழுக்கம் போன்ற நோய்கள் அசுர வேகத்தையடைந்துள்ளன. இவ் வேகத்தை கட்டுப்படுத்துவதில் எம்மைப்போன்ற சுகாதாரத்துறையில் பங்காற்றுவவர்களின் பங்களிப்பு அவசியம் தேவைப்படுகின்றது.

இதில் ஒருகட்ட முயற்சியாக எம் சமூகத்தினரிடையே சுகாதாரமான உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தி இதனூடான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் காலத்தின் தேவையாகவும், கட்டாயமான ஒன்றாகவும் கருதுகின்றோம். யாழ் மருத்துவபீட சமுதாய மருத்துவப்பிரிவின் களச்சுகாதார செயற்பாட்டிற்காகவும் சமுதாயமாற்றம் கருதியும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட இந்த சமையல் போட்டியை வெற்றிகரமாக்க பக்கபலமாக இருந்த அனுசரணையாளர்களான கனேடிய தமிழ் மருத்துவ ஒன்றியம், நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம் யாழ் போதனா வைத்தியசாலை, யாழ் மருத்துவபீட சமுதாய மருத்துவ பிரிவு மற்றும் மருத்துவ மாணவர்கள், போட்டியாளர்கள், பார்வையாளர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவித்துக்கொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

இந்த விழிப்புணர்வு செயற்பாடானது இத்துடன் முடிவுறாது இது போன்று தொடர்ந்தும் நடைபெற்று நிலைத்து நீடித்து எதிர்காலத்தில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த அனைவரும் கைகோர்த்து பங்காற்ற அழைப்பு விடுத்து வாழ்த்துகிறோம்.

A.N.முகமட் சன்பர்

K.ஜெயகிருஷ்ணா

V.அமுதகுமார்

4ம் வருட மருத்துவ மாணவர்கள்
மருத்துவபீடம்.

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

ஆசியுரை

மருத்துவ மாணவர்களான A.N.M.சன்பர் J.ஜெயகிருஷ்ணா V.அமுதகுமார் அவர்களின் முயற்சியாக யாழ் போதனா வைத்தியசாலை நீரிழிவுசிகிச்சை நிலையமும் குடும்ப சமூக மருத்துவதுறை மருத்துவபீடம் யாழ் பல்கலைக்கழகமும் இணைந்து வெளியிடும் இப் புத்தகத்திற்கு ஆசியுரை எழுதுவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

இன்று உலகளாவிய ரீதியில் தொற்று அல்லாத நோய்கள் ஆன நீரிழிவு, இதய வருத்தங்கள், புற்றுநோய்கள் போன்ற நோய்களினால் பாதிக்கப்படுகின்றவர்களின் அளவு அதிகரித்துச் செல்கின்றது. இதற்கு இலங்கையும் விதிவிலக்கல்ல. இலங்கையில் வடபகுதி மக்களும் இதனால் பெருமளவு பாதிப்புள்ளாகின்றனர் என தரவுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. இதற்கு எமது அன்றாட பழக்கவழக்கங்களே மூலகாரணமாக அமைக்கின்றன. இவ் உணவு பழக்கத்தை சிறுவயது முதல் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் தொற்று அல்லாத நோய்களிற்கு முக்கியமான ஆபத்து காரணியான அதிக உடல்நிறை ஏற்படும் நிலையில் இருந்து எம்மை பாதுகாத்து கொள்ளலாம். இதனை சிறுவர்களிற்கு பாடசாலை மற்றும் வீடுகளில் வழங்கும் உணவுகளை சரியாக வழங்குவதன் மூலம் அடையமுடியும். இவ் நூலானது பொது வைத்தியநிபுணர் சி.சிவன்சுதன் அவர்களின் வழிகாட்டலுடன் யாழ் மாவட்டத்தில் இருந்து கலந்துகொண்ட சமையல்கலை ஆர்வலர்களிற்கு இடையில் நடாத்தப்பட்ட போட்டியின் விளைவாக சில ஆரோக்கிய உணவுப் பண்டங்களை தயாரிக்கும் வழிகாட்டலை உள்ளடக்கியதாக வெளிவருகின்றது.

இதனை பல்வேறு தரப்பினரும் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் எமது சந்ததி வளமான வாழ்வை வாழ்வதற்கு பேருதவியாக அமையும் என கருதுகிறேன்.

இ.சுரேந்திரகுமாரன்
MBBS, MSc(Com.med), MD (Com.med)PGD.

சமூக மருத்துவ நிபுணர்

தலைவர்

குடும்ப சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

ஆசியுரை

மக்களின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு யாழ் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவபீட மாணவர்கள் ஆற்றிவரும் பங்கு பெரியது. அந்தவகையில் காலத்தின் தேவை அறிந்து சிறுவர்களுக்கான புதிய ஆரோக்கியமான உணவுகளை கண்டறிவதற்காக பொதுமக்களிடையே ஒரு சமையற் போட்டியை ஏற்பாடு செய்து அதில் தெரிவுசெய்யப்பட்ட உணவுவகைகளின் செய்முறைகளை நூலாக வெளியிடும் இந்த மருத்துவ மாணவர்களின் முயற்சி பாராட்டுதற் குரியது.

இந்த நூலிலே அறிமுகப்படுத்தப்படும் புதிய உணவுவகைகள் சிறுவர்களின் எதிர்கால ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் உறுதுணையாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அத்துடன் இதுபோன்ற பல முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்படவேண்டிய தேவையும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. பொது மக்களிடையே இந்த நூலிற்கு கிடைக்கும் வரவேற்பு எதிர்கால முயற்சிகளுக்கு ஒரு உந்துசக்தியாக அமையும் என்பது எமது நம்பிக்கை.

இன்றைய காலகட்டத்திலே மனித சுகாதாரத்திற்கு சவாலாக விளங்கும் தொற்றா நோய்களின் தாக்கத்தை குறைப்பதற்கு இந்த நூலிலே அறிமுகமாகும் புதிய உணவுவகைகள் உறுதுணையாக இருக்கும் என நம்புகிறோம்.

நன்றி.

Dr.சி.சிவன்சுதன்

பொது வைத்திய நிபுணர்.

யாழ் போ தனா வைத்தியசாலை.

உள்ளே...

தலைப்பு

பக்கம்

1. பாசிப்பயறு பொறி	Ms. கிருபகா விநேற்குமார்	01
2. உழுந்து பயற்றை மா உருண்டை	Ms. கிருபகா விநேற்குமார்	02
3. பால் இளநீர் பானம்	Ms. கிருபகா விநேற்குமார்	03
4. உழுந்து உப்புமா	Ms. கிருபகா விநேற்குமார்	04
5. புறதக் குண்டு தோகை	Ms. ஜெயம் சத்தியநாஜன்	05
6. சுண்டல்காய் பிரட்டல்	Ms. ஜெயம் சத்தியநாஜன்	06
7. வெண்டிக்காய் கட்டை	Ms. ஜெயம் சத்தியநாஜன்	07
8. சத்தான கேசரி	Mr. முத்தையா பாராஜா	08
9. முட்டை நெய்ப்பி	Ms. பானாறு நிவேனா	09
10. பாவற்காய் சத்தாக்கூழ்	Ms. ம. மகேஸ்வரி	10
11. அடை பிரட்டல்	Ms. நகுமேஸ்வரி	11
12. முட்டை வெநுப்பி	Ms. பா. நிவேனா	12
13. முட்டை மடிப்பு	Ms. ச. கஸ்தூரிகா	13
14. சீசானம் பச்சடி	Mr. க. சுயம்	22
15. அப்பிள் கேக்	Ms. து. சிவானந்தராணி	23
16. கெளபி தட்டை	Ms. து. சிவானந்தராணி	24
17. தக்காளி முட்டை கூட்டு	Ms. பவானுஜா பான்கரன்	25
18. இறால் கருள்	Mr. கோமதி சந்திரகுமார்	26
19. கோஸ் தக்காளி தோகை	Ms. பான்கரன் ராஜேஸ்வரி	27
20. ரீற்றுட் கூட்டு	Ms. பான்கரன் ராஜேஸ்வரி	28
21. உயாபதி	Mr. K.S. சிவஞானராஜா	29
22. பறுவதம்	Mr. K.S. சிவஞானராஜா	30
23. படைக்காய் பிரட்டல்	Ms. அருந்ததி வேல்சிவானந்தன்	31
24. ஃபிஷ் (fish) கட்டை	Ms. சண்முகராசா கிருத்திகா	32
25. முட்டை போண்டா	Mr. சண்முகராசா யோகம்மா	33
26. பல்லை	Mr. K.S. சிவஞானராஜா	34

பாசீப்பயறு பொறி

தேவையான பொருட்கள்

பயிற்றம்மா
வெங்காயம்
காய்ந்தமிளகாய்
கடுகு
சோம்பு
கறிவேப்பிலை
உப்பு
எண்ணெய்
தேங்காய்ப்பால்
உ.கிழங்கு
கரட்

அளவு

01 கப்
தேவையான அளவு
03
தேவையான அளவு
தேவையான அளவு
தேவையான அளவு
தேவையான அளவு
தேவையான அளவு
தேவையான அளவு
01
50g

செய்முறை

ஊறவைத்த பயறை அவித்து எடுக்கவும் பின் ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டு கொதிக்கவிடவும் கொதித்த பின் வெங்காயம், காய்ந்தமிளகாய் போட்டுவதக்கவும் வதக்கிய வெங்காயத்தில் கடுகு சோம்பு போட்டு அதனுடன் துருவிய கரட் கறிவேப்பிலை, பயறையும் இட்டு அவித்த உருளைகிழங்கையும் நசித்து கிளரியபின் தேங்காய்ப்பாலையும் சேர்த்து எடுக்கவும். அதனுள் மிளகாய்த்துள், மிளகுத்துள், மசாலாத்துள் சேர்த்து கிளறிய பின் சிறு உருண்டைகளாக பிடிக்கவும்.

வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் பயிற்றம்மாலை உப்பு போட்டு பிரட்டி எடுத்து ரோலரால் உருட்டி எடுத்து அம்மாவினுள் பயறு உருண்டை களை வைத்து மூடி கிழங்குரொட்டிபோல் தோசைக்கல்லில் சுட்டு எடுக்கவும்.

பாடசாலைக்கு எடுத்துச்சென்று உண்பதற்கு ஏற்ற உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.கிருபனா பிறேம்குமார்

உழுந்து-பயற்றைமா உருண்டை

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
உழுந்துப்பருப்பு	½ கப்
பயிற்றைமா	1 கப் (அவித்தது)
உப்பு	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை	தேவையான அளவு
வெங்காயம்	1 பெரியது
செத்தல்	3
கரட் (துருவல்)	சிறிதளவு
ந.எண்ணெய்	தேவையான அளவு
கடுகு	தேவையான அளவு
கடலைப்பருப்பு	தேவையான அளவு
சோம்பு	தேவையான அளவு
மிளகுத்தூள்	சிறிதளவு
சீரகத்தூள்	சிறிதளவு

செய்முறை

உழுந்து பருப்பை ஊறவைத்து கோது நீக்கி உப்புப்போட்டு அதை கிரைண்டரில் அரைத்து எடுத்து அவித்த பயிற்றைமாவுடன் குழைத்து வைக்கவும் (3 மணி)பின் ஒருபாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டுகொதிக்கவிடவும். கொதித்தபின் வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். பின் கடுகு, கடலைப்பருப்பு, சோம்பு, கரட்(துருவியது) சேர்த்து வதக்கி எடுத்து மாக்கல்லில் போட்டு கிளறி குண்டு அச்சுச்சட்டியில் எண்ணெய்யை விட்டு மாக்கலவையையும் இட்டு சுட்டு எடுக்கவும்.

குழந்தைகளுக்கு காலை உணவாகவோ அல்லது மாலை உணவாகவோ கொடுக்கக்கூடிய உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.கிருபனா பிறேம்குமார்

பால் இளநீர் பாணம்

<u>தேவையானபொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
பால்	½ கப்
இளநீர்	½ கப்
வழுக்கல்	பொடியாக நறுக்கியது
ஏலம்	சிறிதளவு
உப்பு	சிறிதளவு
Jelly/ஜெலி	10g

செய்முறை

பாலைக்காய்ச்சி ஆறவிடவும். பின் இளநீர் வழுக்கல், ஏலம், உப்பு, Jelly குளிர் நீரையும் விட்டு கலக்கவும். அல்லது குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பறிமாறலாம்.

சத்துமிக்க நீராகாரம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.கிருபனா பிளேம்குமார்

உழுந்து உப்புமா

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
உழுந்துப்பருப்பு	1 கப்
கடுகு	சிறிதளவு
இஞ்சி	சிறிதளவு
மிளகாய்	02
வெங்காயம்	தேவையான அளவு
உப்பு	சிறிதளவு
கடலைப்பருப்பு	சிறிதளவு
உழுந்துப்பருப்பு	சிறிதளவு
எண்ணெய்	சிறிதளவு
துருவியகரட்	50g

செய்முறை

முதல் நாள் உழுத்தம் பருப்பை ஊறவைத்து சுத்தம் செய்து உப்புப் போட்டு கிரைண்டரில் அரைத்து எடுத்து இட்லி சட்டியில் அவித்து எடுக்கவும் பின் வேறு ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டுகொதிக்கவிடவும். கொதித்த பின் வெங்காயம் மிளகாய் இஞ்சி கடுகு சோம்பு உழுந்துப்பருப்பு கடலைப்பருப்பு கரட் ஆகியவற்றை வதக்கவும் வதக்கிய பின் அவித்த உழுந்தை உலர்த்தி இதனுடன் சேர்த்து கிளறவும்.

இரவு உணவாகவோ காலை உணவாகவோ இவ் உணவை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.கிருபனா பிறேம்குமார்

புரதக் குண்டுத் தோசை

தேவையான பொருட்கள்

அளவு

துவரம் பரப்பு

100g

உழுத்தம் பருப்பு

100g

கடலை பருப்பு

100g

மஞ்சள், உப்பு

தேவையான அளவு

நல்லெண்ணை

தேவையான அளவு

செய்முறை

துவரம் பருப்பு, உழுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு சம அளவில் எடுத்து தனித் தனியாக ஊறவைத்து 2 மணி நேரத்துக்கு பின் அரைத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கி நல்லெண்ணை விட்டு குண்டு தோசை அச்சில் சுட்டு எடுத்து கொள்ளவும்.

பாடசாலைக்கு கொண்டுசெல்ல ஏற்ற உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.ஜோய் சத்தியராஜன்

சுண்டங்காய் பிரட்டல்

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
சுண்டங்காய்	150 g
வெங்காயம்	1(பெரிது)
உள்ளி	4 பல்லு
பெருஞ்சீரகம், உப்பு, தனிமிளகாய்	அளவாக
நல்லெண்ணை	சிறிதளவு (தாளிக்க)

செய்முறை

சுண்டங்காயை விதை நீக்கி குத்தியெடுத்துக் கொள்ளவும் (அதன் விதையை அலசி கழுவ வேண்டும். பின்னர் சிறிது நல்லெண்ணையை விட்டு வெங்காயம், உள்ளி போட்டு வதக்கி அதனுள் சுண்டங்காயை போட்டு வதக்கி அதனுள் தனிமிளகாய், உப்பு அளவாக போட்டு கொள்ளவும். பெருஞ்சீரகமும் சிறிது போடலாம்.

Note :- தோசை, பிட்டு, இடியப்பத்தோடு உட்கொள்ளலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.ஜோய் சத்தியராஜன்

வெண்டிக்காய் கட்லட்

தேவையான பொருட்கள்

அளவு

வெண்டிக்காய்

¼ kg

கோழி இறைச்சி (எலும்பில்லாது)

¼ kg

வெங்காயம்

1 (பெரிது)

உள்ளி

2 பல்லு

இஞ்சி, உப்பு தூள் , மிளகாய் தூள்

சிறிதளவு

முட்டை 1 or கடலை மா

றக்ஸ் தூள்

தேவையான அளவு

நல்லெண்ணை

பொரிப்பதற்கு அளவான

செய்முறை

வெண்டிக்காயை சுத்தப்படுத்தி (வெண்டி விதையை) கொதித்த தண்ணீரில் வைத்து அமிழ்த்தி மூடிவிடவும். இறைச்சியை சிறிதளவாக வெட்டி அதனுடன் வெட்டி அதனுடன் வெண்டி விதையையும் போட்டு பிரட்டல் கறிபோல வைக்கவும் (பற்றிஸ்கறி) அதன்பிறகு வெண்டிக்காய்க்குள் கறியை வைத்து முட்டை or கடலை மாவினுள் நன்றாக தேய்த்து எடுத்து றக்ஸ் தூளில் பிரட்டி பொரித்தெடுக்கவும்.

மாலைநேர தேனீருடன் குழந்தைகளுக்கு பரிமாற ஏற்ற உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.ஜோய் சத்தியராஜன்

சக்தான கேசர்

தேவையான பொருட்கள்

அளவு

பீற்றுட்

தேவையான அளவு

கரட்

தேவையான அளவு

எள்

தேவையான அளவு

சீனி (sugar free)

தேவையான அளவு

உப்பு, ஏலக்காய் பொடி

தேவையான அளவு

நல்லெண்ணெய்

தேவையான அளவு

செய்முறை

துருவிய பீற்றுாட்டையும் கரட்டையும் ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு சூடாக்கவும். பின் தேவையான அளவு எள்ளை வறுத்து சூடாக்கிய கலவையுடன் சேர்த்து சிறிதளவு நல்லெண்ணெயையும் சேர்த்து தேவையான அளவு சீனி, உப்பு, சிறிதளவு ஏலக்காய் பொடியையும் சேர்த்துச் சூடாக்கி கிளறவும். பின் ந.எண்ணெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி மட்டப்படுத்தி பின் வெட்டி எடுக்கவும்.

குழந்தைகள் நொறுக்கு தீனி கேட்டு அடம்பிடிக்கும் சமயங்களில் இவ் உணவை தயாரித்துக் கொடுங்கள்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

(மு.பாலராஜா) முத்தையா பாலராஜா

முட்டை றைசுப்ரீ

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
சிவப்பு இடைமிளகாய்	01
முட்டை	03
கீரை	தேவையான அளவு
கரட்	01(சீவியது)
பால்	02 மேசைக் கரண்டி அளவு
உப்பு	தேவையான அளவு
மிளகுதூள்	தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	தேவையான அளவு

செய்முறை

சட்டியில் நல்லெண்ணெயை ஊற்றி குடைமிளகாயை வதக்கவும். வதங்கி வந்ததும் கரட்டையும் போட்டு வதக்கவும். பின் கீரையையும் போட்டு வதக்கவும். இன்னுமொரு கோப்பையில் முட்டையை நன்றாக அடிக்கவும். பின் முட்டைக்கலவையுடன் சூடாக்கிய பாலை சேர்த்து அடித்த பின்னர் வதக்கி வைத்துள்ளதை முட்டைக்கலவையுடன் சேர்க்கவும். பின் உப்பு, மிளகுதூள் போட்டு கலக்கவும். பின் சிறிய குழி உள்ள பாத்திரத்தில்(முக்குழிச்சட்டி) ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் ஊற்றிய பின் முன் கலக்கிய கலவையை விட்டு வேக வைத்து இறக்கவும்.

மாலைநேர தேனீருடனோ அல்லது
பாடசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவோ ஏற்ற உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.பாலாறு நிவோஜா

பாவற்காய் சத்து சுவழ்

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
உப்பு	(தேவையான அளவு)
பாவற்காய்	1/2கிலோ
சோளன் மா	¼ கிலோ
உழுந்து மா	100கிராம்
பயறு	1/4கிலோ
பேரீச்சம்பழம்	1/4கிலோ
மிளகுதூள்	(தேவையான அளவு)
சீரகம்	(தேவையான அளவு)
நல்லெண்ணெய்	(தேவையான அளவு)

செய்முறை

நல்லெண்ணெயில் பாவற்காயை பொரித்து எடுக்கவும். பயறு ஊற வைத்து அவிக்கவும் துண்டுதுண்டாக வெட்டிய பேரீச்சம் பழத்தை சேர்க்கவும். மிளகு, சீரகம் அரைத்து தூளாக்கி போடவும். சோளன் மா, உழுந்து மாவையும் தண்ணீர் கரைத்து மேற்கூறிய வற்றையும் சேர்த்து சூடாக்கி இறக்கவும்.

குழந்தைகளுக்கு காலை உணவாக
கொடுக்கக்கூடிய ஓர் சிறந்த சத்துள்ள உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.ம.மகேஸ்வரி



உழுந்து-பயற்றைமா
உருண்டை



பாசிப்பயறு பொறி



பாவற்காய் சத்துக்கூழ்



உமாபதி, காலை உணவு



உழுந்து உப்புமா



இறால் சுருள்



சத்தான கேசரி



கௌபி துட்டை



வெண்டிக்காய் கட்டை



பலாக்காய் பிரட்டல்



புரதக்குண்டுத் தோசை



முட்டை மடிப்பு



பயற்றும் தாளிச்சக்கலவை



பீற்றூட் லட்டு



சோளன் பச்சடி



முட்டை போண்டா



கோஸ் தக்காளி தோசை



பல்லவி சிற்றுண்டி



அப்பிள் கேக்

சமையல் போட்டி நிகழ்வுகள்



போட்டி ஏற்பாட்டாளர்கள்



போட்டியாளர்கள் உணவு தயாரிக்கும் போது



பாடசாலை மாணவர்கள்
நடுவர்களாக செயற்படும் போது



போட்டியின்போது நடுவர்கள்



போட்டியாளர்களும் நிகழ்ச்சிப்
பொறுப்பாளர்களும்



அடைபர்ட்டல் (ரொட்டி, ஓட்ஸ்)

தேவையான பொருட்கள்

அளவு

அடை	5துண்டு (ஆட்டமாவில் செய்தது)
வெங்காயம்	1கப்(மிகச் சிறிதாகவெட்டவும்)
உ.கிழங்கு	1(வெட்டவும்)
பீன்ஸ்	விரும்பிய அளவு
கரட்	1
நல்லெண்ணெய்	தே.அ.
உப்பு	தே.அ.
இஞ்சி பூண்டு	(அரைத்தது) விரும்பினால்

செய்முறை

கடாயில் எண்ணெய் சூடானதும் வெங்காயம் முதலில் போட்டு வதக்கவும். வதக்கியதும் இஞ்சி, பூண்டு கலவை போட்டு சிறிது நேரம் வதக்கவும் பின் கரட், பீன்ஸ், கிழங்கு போட்டு வதக்கவும். மெல்லிய சூட்டில் மூன்றும் வேகும் வரை வதக்கி உப்பு போட்டு கிளறவும். பின் அடையின் நடுவே வைத்து கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறலாம். விரும்பினால் மிளகுதூள் தூவலாம்

இரவுநேர உணவாக குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கக்கூடிய சத்துமிக்க உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.இ.நகுலேஸ்வரி

முட்டை வெதுப்பீ

தேவையான பொருட்கள்

சிவப்பு குடை மிளகாய்
முட்டை
கீரை
உருளைக்கிழங்கு, கரட்
பால்
சீஸ்
உப்பு
மிளகு தூள்
நல்லெண்ணெய்

அளவு

(பாதி)
3
 $\frac{1}{2}$ கப்
அவித்தது
 $\frac{1}{4}$ கப்
 $\frac{1}{4}$ கப்
(தேவையான அளவு)
(தேவையான அளவு)
(தேவையான அளவு)

செய்முறை

சட்டியில் நல்லெண்ணை ஊற்றி குடை மிளகாயை வதக்கவும். வதக்கி வந்ததும் உருளைக்கிழங்கு, கரட் இரண்டையும் போட்டு வதக்கவும் பின் கீரையையும் போட்டு வதக்கவும். முட்டையை நன்றாக அடிக்கவும் அதனுடன் சீஸ், பால் என்பவற்றின் சேர்த்து அடித்த பின் வதக்கி வைத்திருக்கவும். மரக்கறிகளை முட்டைக் கலவையுடன் சேர்க்கவும் உப்பு, மிளகு தூள் போட்டு கலக்கவும் பின் சிறிய குழி உள்ள பாத்திரத்தில் இக் கலவையை ஊற்றி 20 நிமிடங்கள் வேக வைத்து எடுக்கவும்.

தோசை, பிட்டு, இடியப்பத்துடன் சேர்த்து பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms : பா.நிவோஜா

முட்டை மடிப்பு

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
முட்டை	2
கரட்	100g
கோவா	100g
வெங்காயம்	தே.அளவு
மிளகாய்	5
மீன்	4துண்டு
மி.தூள்	சிறிதளவு
உப்பு	சிறிதளவு
உள்ளி	சிறிதளவு
பெ.சீரகம்	சிறிதளவு
கருவேப்பிலை	சிறிதளவு
இரம்பை	சிறிதளவு
ந.எண்ணெய்	சிறிதளவு

பயறு, கொண்டை கடலை, உழுந்து, சோளம் கலந்த மா.

செய்முறை

முட்டையை அவித்து வெட்டிக் கொள்க. கரட்டை சுத்தமாக்கி சீவி வறுத்துக் கொள்க. கோவாவை சிறு துண்டாக வெட்டி எண்ணெய் பூசிய தட்டில் வைத்துக் கொள்க. மீனை சுத்தம் செய்து உப்பிட்டு அவித்துக் கொள்க. வெங்காயம், உள்ளி, மிளகாய் சுத்தமாக்கி வெட்டிக் கொள்க. சட்டியில் கடுகு, பெ.சீரகத்தை போட்டு வெடித்ததும் சிறிதளவு எண்ணெய்விட்டு வெங்காயம், மிளகாய், உள்ளி, கருவேப்பிலை போட்டு பொன்னிறமானதும் முட்டை தவிர்ந்த ஏனைய தயார் நிலையிலுள்ள பொருட்கள் போட்டு உப்பு, தூள் இட்டு பிரட்டி இறக்கிக் கொள்க. மாவை சுடுநீரில் குழைத்து இடியப்பமாக புளிந்து தயார் நிலையிலுள்ள பிரட்டலை வைத்து அவித்து பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.

பாடசாலைக்கு கொண்டுசெல்ல ஏற்ற உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.ச.கஸ்தூரிகா

சோளன் பச்சடி

தேவையான பொருட்கள்

தண்ணீர்

சோளம்

மிளகுதூள்

உப்பு

நல்லெண்ணை

உள்ளி

சீனி(sugar free)

குக் கும்பர்

கீரை

தக்காளி

அளவு

1 1/2 கப்

3/4 கப்

1 தே.கரண்டி

1 தே.கரண்டி

2 மே.கரண்டி

1 பல்லு

1/4 தே.கரண்டி

1

2 கப்

2 கப்

செய்முறை

பச்சைச் சோளனை கழுவி எடுக்கவும்(அவிக்கவும்). இன்னொரு பாத்திரத்தில் நல்லெண்ணை மல்லி இலை, உள்ளி மற்றும் சீனி, மிளகுதூள், உப்பு போட்டு கலக்கவும். பின் அவித்த கீரை, தக்காளி என்பவற்றையும் கலந்து பரிமாறவும்.

காலை உணவாகவோ அல்லது
மாலை உணவாகவோ பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Mr.க.சுயன்

அப்பிள் கேக்

தேவையான பொருட்கள்

அப்பிள்
பால் நன்கு வற்ற காய்ச்சவும்.
அப்பிள் காய்ச்சிய பால்
பால்மா
கொக்கோ பவுடர்
பேக்கிங் பவுடர்
முட்டை
தே.கரண்டி வெனிலா
வசந்த கடலை மா
சுவையூட்டி
நிறமூட்டி

அளவு

01
½ லீ
நிறையளவு
2 மேசைக்கரண்டி
1 மேசைக்கரண்டி
1 தே.கரண்டி
2
1 கரண்டி
3 மேசைக்கரண்டி
தேவையான அளவு
தேவையான அளவு

செய்முறை

அப்பிளை துருவி எடுக்கவும். காய்ச்சிய பாலையும் முட்டையையும் நன்றாக அடிக்கவும். கடலைமா, கொக்கோபவுடர் பேக்கிங் பவுடர் நன்கு கலக்கவும். அதை முட்டைக்கலவையுடன் சேர்க்கவும். பின் அப்பிள் துருவலை சேர்க்கவும் பின் வெனிலா சுவையூட்டி, நிறமூட்டி சேர்த்து எண்ணெய் பூசிய கேக் தட்டில் வைத்து 200°C ல் 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

குழந்தைகள் பசிக்கும்போது நொறுக்கு தீனி கேட்டு அடம்பிடிப்பார்கள். அவ்வாறு சமயத்தில் சலபமாக எடுத்துக் கொடுங்கள்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.து.சிவானந்தராணி

கௌபி தட்டை (சீற்றுண்டி)

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
கௌபி	½ சுண்டு
உருளைக்கிழங்கு	2 சிறிய
அவித்து முள் நீக்கிய மீன் அல்லது செமன்டின்	
வெங்காயம்	தேவையானளவு
பச்சை மிளகாய்	தேவையானளவு
கறிவேப்பிலை	தேவையானளவு
மிளகுத்தூள்	சிறிது
உப்பு	தேவையானளவு
மிளகாய்த்தூள்	½ தே.க
முட்டை	1
நல்லெண்ணெய்	2 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை

கௌபியை நன்கு ஊறவைத்து அவிக்கவும் உருளைக்கிழங்கை அவிக்கவும் அவிந்த உருளைக்கிழங்கு கௌபியை நன்கு மசிக்கவும். சிறிதளவு வெட்டிய வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் கறிவேப்பிலை 1 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும் உப்பு அளவுக்கு மிளகாய்த்தூள் ½ தே.க சிறிது மிளகுத்தூள் சேர்த்து புரட்டி தூளாக கியமீன் எடுக்கவும். மசித்த உருளைக்கிழங்கு கௌபி என்பவற்றை கொட்டி பிரட்டி இருக்கவும். ஒரு முட்டையை நன்கு அடிக்கவும். கௌபி கடலையை சிறு வட்டமாக உருட்டி தட்டி எடுக்கவும் frying pan ஐ அடுப்பில் வைத்து ஒரு மேசைக்கரண்டி எண்ணெய் விடவும் சூடு ஏறியதும் முட்டையை சிறு உருண்டைகளை முட்டையில் தேய்த்து மங்கிய நெருப்பில் வேக வைக்கவும். இரண்டு பக்கமும் புரட்டி வேக வைக்கவும்.

பாடசாலைக்கு கொண்டு செல்லக்கூடிய சத்துமிக்க ஆகாரம்
காலை உணவாகவும் கொடுக்கலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.து.சிவானந்தராணி

தக்காளி முட்டை சூட்டு

தேவையான பொருட்கள்

முட்டை

தக்காளி

வெங்காயம்

பச்சை மிளகாய்

கறிவேப்பிலை

உப்பு

மிளகாய்த்தூள்

சோம்புத்தூள்

நல்லெண்ணெய்

அளவு

2 அவித்தது

2

சிறிதாகவெட்டியது

தேவையானளவு

தேவையானளவு

அளவுக்கு

தேவையானளவு

தேவையானளவு

1 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை

முட்டையை அவிக்கவும் வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் சிறிதாக வெட்டி நல்லெண்ணெயில் தாழிக்கவும். வெங்காயம் வெந்து வர மிளகாய்த்தூள் உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். பின் சோம்புத்தூள் சேர்த்து வதக்கி பின் தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக போட்டு வதக்கவும். தக்காளி வெந்ததும் முட்டையை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி போட்டு பிரட்டி எடுக்கவும்.

அடை, தோசை, பிட்டு, இட்லி, இடியப்பத்துடன் சேர்த்து குழந்தைகளுக்கு பரிமாறக்கூடிய சத்துள்ள கறி.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms. பவானுஜா பாஸ்கரன்

இறால் சுருள்

தேவையான பொருட்கள்

பயறு

கொண்டைக்கடலை.

உழுந்துப்பருப்பு

இறால்

கரட்

உப்பு

மிளகாய்த்தூள்

மிளகாய்

வெங்காயம்

கடுகு

பெருஞ்சீரகம்

நல்லெண்ணை

அளவு

¼ kg

¼ kg

¼ kg

¼ kg

¼ kg

சிறிதளவு

செய்முறை

பயறு கொண்டைக்கடலை உழுந்து என்பவற்றை அரைத்து மாவாக்கிக் கொள்ளவும் நீரை ஊற்றி உப்பு விட்டு சூடான தட்டில் மாக்கலவையை ஊற்றி பிரட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். கரட்டை சிறு தூளாக்கி வாட்டி எடுக்கவும். வெங்காயம் ஏனைய சுவைச்சரக்குகளை சேர்த்து தாழித்து அதனுள் அவித்த இறால் கரட்டை கொட்டி கிளறி இறக்கவும் முன்பு தயாரித்த மாக்கலவையினுள்இந்த இறால் பிரட்டலை பரப்பி வைத்து தட்டையாக தட்டி சூடான தட்டில் வைத்து பிரட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

பாடசாலைக்கு கொண்டு செல்ல ஏற்ற உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

திருமதி.கோமதி சந்திரகுமார்

கோஸ் தக்காளி தோசை

தேவையான பொருட்கள்

கோஸ்

தக்காளி

கடலை மா

அரிசி மா

மிளகாய் தூள்

உப்பு

வெங்காயம்

மஞ்சள் தூள்

மிளகாய்

செய்முறை

கோஸ், தக்காளி, மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை சிறிதாக நறுக்கி கடலை மா, அரிசி மாவை கலந்து எடுத்து அதற்குள் நறுக்கியதை போட்டு மஞ்சள் தூள் மிளகாய் தூள் உப்பு போட்டு கறிவேப்பிலை நறுக்கி போட்டு சுட்டு எடுத்தல்.

காலை உணவாகவோ அல்லது இரவு உணவாகவோ குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.பாஸ்கரன் ராஜேஸ்வரி

பீற்றாட் லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

பீற்றாட்

ரவை

ஏலக்காய்

கஜ்ஜு

பேரிச்சை

நெய்

செய்முறை

பீற்றாட்டை சீவி பிலண்டரில் அரைத்து விழுதை எடுத்தல். பின் ரவையை பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்தல். பின் அரைத்த விழுதை நீர் வற்ற அவித்தல் பின் ரவையை அதில் போட்டு கிளரவும். உப்பு மா பத்திற்கு திரண்டுவரும்போது நெய் விட்டு ஏலக்காய் கஜ், பேரிச்சை, போட்டு பிடித்தல்

மாலைநேர தேனீருடன் குழந்தைகளுக்கு பரிமாறுங்கள்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.பாஸ்கரன் ராஜேஸ்வரி

உமாபதி, காலை உணவு (ஒருவருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

உழுந்து , அரைத்த மா – சிறிதளவு : 100g

அப்பிள்

கொய்யா பழம்

உள்ளி

வெங்காயம்

சிறிதளவு வறுத்தல்

மிளகாய்

வெந்தயம், கடுகு, மிளகு, சீரகம்

கரட்

சோயா, அவரை

நல்லெண்ணெய்

செய்முறை

யாவற்றையும் குழைத்து தோசையாகவோ இட்லியாகவோ ஆக்குதல்.

காலை உணவாகவோ, இரவு உணவாகவோ பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Mr.கே.எஸ்.சிவஞானராஜா

பறுவதம் (சீற்றுண்டி) (காலை உணவு)

தேவையான பொருட்கள்

அளவு

பயறு மா

250g

அப்பிள் குறுணி

சிறிதளவு

கொய்யா குறுணி

சிறிதளவு

சீரகம் பொடி

சிறிதளவு

உழுந்து மா அரைத்த மா

தேவையானளவு

கடலை(அல்லது) மா அரைத்த மா

தேவையானளவு

பருப்பு மா அரைத்த மா

தேவையானளவு

உள்ளி குறுணி

சொற்பம்

வெங்காயம் நறுக்கு

சிறிதளவு

மிளகாய் குறுணி

சிறிதளவு

வெந்தம் பொடி

சொற்பம்

கரட் குறுணி

சிறிதளவு

நல்லெண்ணெய்

சிறிதளவு

மேற்படி மாவொன்றில் ஏனையவற்றை தாச்சியிலிட்டு வதம் செய்து சிற்றுண்டியாக்குதல்.

மாலை நேரத்திற்கு ஏற்ற சிற்றுண்டி பாடசாலைக்கு
கொண்டுசெல்லக்கூடிய உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Mr.கே.எஸ்.சிவஞானராஜா

பலாக்காய் பீரட்டல்

தேவையான பொருட்கள்	அளவு
பலாச்சகளை (வெட்டிய துண்டுகள்)	500g
தோல் நீக்கிய கோழி இறைச்சி துண்டுகள்	250g
கரட்	100g
போஞ்சி	100g
வல்லாரை	சிறிதளவு
தக்காளி(கனிந்தது)	500g
வினாகிரி	02 மே.க
உள்ளி	10 பல்லு
இஞ்சி	சிறுதுண்டுகள்
கறிமிளகாய்த்தூள்	02 மே.க
உப்பு, மஞ்சள் தூள்	அளவாக
சோள மா (சோளம் அரைத்து எடுத்த மா)	01 மே.க
குரம்பு, ஏலம், கறுவா துண்டுகள்	5 அல்லது 6

செய்முறை

வெட்டிய பலாச்சகளைகளை உப்பு, மஞ்சள் சேர்த்து அளவாக நீர் சேர்த்து / ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். கௌபியை அவித்து எடுக்கவும். கரட், போஞ்சியை வெட்டி உப்பு சேர்த்து ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும்.(கரட்டை நீள்வட்டமாக வெட்டவும். போஞ்சியை ஒரு அங்குலத்துண்டாக வெட்டி பாதியளவில் பிளக்கவும்.) உள்ளி, இஞ்சியை மையாக அரைத்து எடுக்கவும். பன்னீர் கட்டியை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி அரைத்து எடுக்கவும். கனிந்த தக்காளிப்பழங்களை அளவான பாத்திரத்தில் இட்டு கொதி நீர் ஊற்றி மூடி விடவும். 10 நிமிடத்தின் பின் பழங்களை சாறு வீணாகாத வகையில் 4x6 துண்டுகளாக வெட்டி அரைத்து எடுக்கவும்.

தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து அரைத்த உள்ளி, இஞ்சி, மிளகாய்த்தூள், உப்புத்தண்ணீர், வினாகிரி சேர்த்து தனிந்த சூட்டில் சூடாக்கவும். கலவை சூடானதும், அரைத்த தக்காளியையும் சேர்த்து ஏலம், கறுவா, கரம்புடன் கலவையை நன்கு கொதிக்க விடவும்(தனிந்த சூட்டில் கொதிக்க விடவும்). கொதிக்கும் கலவையில் கரட், போஞ்சி, கௌபி, வல்லாரை, பன்னீர்த்துண்டுகள் சேர்த்து சூடாக்கவும். சோள மாலையும் நீரில் கரைத்து சூடாக்கவும். அவித்து வைத்த பலாச்சகளை களையும் சேர்த்து பிரட்டி 2 நிமிடங்கள் சூடாக்கி இருக்கவும்.

சோறு, பிட்டு. இடியப்பத்துடன் சேர்த்து உண்ணக்கூடிய சுவைமிக்க கறி.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

திருமதி அருந்ததி வேல்சிவானந்தன்

ஃபீஸ் கட்லட்

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
உருளைக்கிழங்கு :	250g
மீன் :	200g
ப.மி :	05
இஞ்சி :	ஒரு துண்டு
வெங்காயம் :	200g
மஞ்சள் தூள் :	2 ஸ்பூன்
உப்பு :	தேவையான அளவு
முட்டை :	2
நல்லெண்ணெய் :	1/2 போத்தல்

செய்முறை

ஒரு சட்டியில் எண்ணெய்யை கொதிக்க விடல். ப.மிளகாய், இஞ்சி என்பவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்தல். ஆவித்த உருளைக்கிழங்கு, அவித்த மீன், வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், அரைத்த கலவை, உப்பு என்பவற்றை சேர்த்து மிக்ஸ் பன்னவும். பின்பு சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டவும். வேறு சட்டியில் முட்டையை விட்டு அடிக்கவும். பின்பு வட்டமாக உருட்டிய உருண்டையை எண்ணெய்யில் போட்டு பொறிக்கவும்.

மாலை தேனீருடன் குழந்தைகளுக்கு பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.சண்முகராசா கிருத்திகா

முட்டை போண்டா

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
முட்டை	05
கடலை மா	1/2 கப்
மிளகு தூள்	01 ஸ்பூன்
உப்பு	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	ஒரு கப்

செய்முறை:

முதலில் முட்டையை வேக வைத்து முட்டையின் ஓட்டை நீக்கி தனியாக வைக்கவும். பின் அதனை இரண்டாக வெட்டி அல்லது முழுமையாக வைக்கவும். பின் ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மா, மிளகாய்த்தூள், உப்பு மற்றும் தண்ணீர் ஊற்றி பஜ்ஜி மா பதத்திற்கு சற்று கெட்டியாக குழைத்துக்கொள்ளவும். பின் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அதில் பொரிப்பதற்கு தேவை யானளவு எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் முட்டையை கடலை மாவில் பிரட்டவும். பின் எண்ணெய்யில் போட்டு பொரித் தெடுக்கவும்.

தேனீருடன் கொடுக்க ஏற்ற உணவு.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

Ms.சண்முகராசா யோகம்மா

பல்லவ சிற்றுண்டி (ஒருவருக்கு)

<u>தேவையான பொருட்கள்</u>	<u>அளவு</u>
பயறு, பருப்பு, கடலை, கௌபி	100g
சோயா, அப்பில், கொய்யா	தேவையான அளவு
வெங்காயம், மிளகு, சீரகம், போஞ்சி	50g

செய்முறை:

யாவற்றையும் குமையலாக்கி பொதி செய்து இட்லிச் சட்டியில் அவித்து சுவையூட்டி பரிமாறுங்கள்.

(பயறு முளை கட்டியிருத்தல் நன்று)

காலை உணவாகவோ, மாலை நேர உணவாகவோ பரிமாறலாம்.

இவ் உணவை அறிமுகப்படுத்தியவர் :-

கே.எஸ்.சிவஞானராஜா



எமது ஏனைய வெளியீடுகள்

