

புதியதோர் உணவு செய்வோம்

தேசிய ஸாஷாக்கு மாதம் ஆனி 2016

கரைச்சி சுகாதார வைத்திய அதிகாரியரிடமிருந்து
தாய்மார் குழந்தைகள் மற்றும் சுகாதார
உத்தியோகத்தர்களுக்கிடையில் நடாத்தப்பட்ட
ஆரோக்கிய சமையல் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற
உணவு வகைகளின் செய்முறைத் தொகுப்பு.

வெளியீடு:
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனை,
கரைச்சி.
28-07-2016

அனுசரனை

World Vision

உள்ளடக்கம்

1. முருங்கையிலை உவராட்டி
2. வாழைப்பொத்தி கறி
3. கடலைச் சட்னி
4. கோகில வள்ளிக் கிழங்கு உவராட்டி
5. கிளி பீஸ்ஸா
6. ரவை மரக்கறிக் கஞ்சி
7. ஒடியல்மா பிட்டு
8. வாழைப்பொத்தி சம்பல்
9. வல்லாரை சம்பல்
10. ஆரோக்கிய தோசை
11. பூசணிக்காய் அல்வா
12. சத்துக் கஞ்சி
13. கச்சான் உவராட்டி
14. இறால் பிரியாணி
15. கீரை சூப்
16. லெசி(பானவகை)
17. அசைவமோதகம்
18. முட்டை மரக்கறி தோசை
19. பயற்றம் சாதம்
20. சத்துமா பிட்டு
21. முருங்கை இலை முட்டை வறுவல்

முருங்கை இலை உரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :-

- ஆட்டா மா - 1/2 kg
- வெங்காயம் சிறிதா கநறுக்கியது - 100g
- இஞ்சி - 1 துண்டு
- ம.மிளகாய் - 50g
- பெருஞ்சீரகத்துள் - 1 தே.கரண்டி
- கருவேம்பிலை - தேவையானளவு
- முருங்கையிலை - 100g
- உப்பு - போதுமானளவு

செய்முறை:- மச்சைமிளகாயையும்
இஞ்சியையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.
மின்னர் மா, உப்பு, கருவேம்பிலை,
முருங்கையிலை, பெருஞ்சீரகத்துள்
அரைத்துக் கொள்ளப்பட்ட கலவையையும்
இட்டு சிறிதளவு இலேசான கடுநீர்
இட்டு உருண்டைகளாக்கவேண்டும்.
மின்னர் வாழையிலையில் எண்ணெய் பூசி
வட்டமாகத்தட்டி எடுத்து உரொட்டித்தட்டில் 2
பக்கமும் வேகவைத்து எடுத்துயரிமாறவும்.

கருணாதேவன் றஜீந்தா
குடும்பநல உத்தியோகத்தர்
கிளிவநாச்சிநகரம்

வாழைப்பொத்திக் கறி

தேவையானபொருட்கள் :-

வாழைப்பொத்தி - 02 பொத்தி

வெங்காயம் - 100g

ப.மிளகாய்-25g

தேங்காய்ப் பால்-1கப்

கருவேப்பிலை-சிறிதளவு

தூள்-தேவையான அளவு

தேசிப்புளி-01

வறுத்தபொருஞ்சீரக தூள்(1மே.கரண்டி)

செய்முறை:-

வாழைப்பொத்தியைமுதலில் அரைப்பதம் வரை அவித்துஎடுக்கவும். பின்னர் அதனைஎடுத்து 4 துண்டுகளாகவெட்டிஅதனுள் தேவையானளவு நறுக்கியவெங்காயம், ப.மிளகாய் கருவேப்பிலை, தூள், பால் இட்டுநன்றாகக் கொதிக்கவைக்கவும் நன்கு கொதித்தபின்னர் அடுப்பிலிருந்துகறியை இறக்கிகறிநன்றாக ஆறியபின்னர் தேசிப்புளி, தேவையானளவு உப்பு இட்டுபரிமாறவும்.

கருணாதேவன் றஜீந்தா
குடும்பநலஉத்தியோகத்தர்
கிளிநொச்சிநகரம்

கடலை சட்னி

தேவையானவொருட்கள்:-

அவித்தகடலை-100g

பச்சைமிளகாய்-25g

வெங்காயம் -50g

கருவேம்பறிலை- தேவையானளவு

உப்புதேவையானளவு

தேங்காய்ப்பூ- சிறிதளவு

தேசிப்புளி பாதி

செய்முறை:-

தேவையானளவு வொருட்கள் அனைத்தையும்
எடுத்து ஒன்றாகசேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும்.
மின்னர் தேசிப்புளி இட்டு உணவுடன் பரிமாறவும்.

கருணாதேவன் றஜீந்தா
குடும்பநலஉத்தியோகத்தர்
கிளிநொச்சிநகரம்

கோகிலவள்ளிக் கிழங்கு ரொட்டி தேவையான பொருட்கள்:

கோகிலை கிழங்கு - 125g

குரக்கன் மா - 1 கப்

அரிசிமா - 1/2கப்

வெங்காயத்தாள் - 50g

தேங்காய்ப்பூ சிறிதளவு

பச்சை மிளகாய் - 5

வெரிய வெங்காயம் - 1

கறிவேம்பிலை சிறிதளவு

உப்பு சிறிதளவு

கிழங்கைத் துய்யரவு செய்து துருவிய தேங்காய்ப்
பூவுடன் அரைத்து எடுக்கவும் மின் வெங்காயத்தாள்
கறிவேம்பிலை பச்சை மிளகாய் வெங்காயத்தை
ஈத்தம் செய்து சிறிது சிறிதாக அரிந்து எடுக்கவும்
மின் மாவகைகளை அரித்து அதனுள் அரைத்த மற்றும்
அரிந்து வைத்துள்ள கலவைகளுடன் தேவையான
அளவு உப்பையும் சேர்த்துக் குழைத்து எடுக்கவும்
மின் சிறிய உருண்டைகளாக்கி தட்டி உரொட்டிக்
கல்வில் போட்டு வேக வைத்து எடுத்து பரிமாறலாம்

திருமதி. மகேந்திரன் அருள்மணி

குடும்பநல உத்தியோகத்தர்

கணேசபுரம்

கிளியிஸ்ஸா

தேவையான வொருட்கள்:

உழுந்து கடலை அரிசி மூன்றும் சமஅளவான மா கலவை
விரும்பிய மரக்கறி
சிறிதளவு வெங்காயம் பச்சைமிளகாய்
சுத்தமான எவ்ளூ
கச்சான் பருப்பு
நெத்தலி
கூனி இறால் கருவாடு
முட்டை
மிளகாய் கட்டைத்தூள்
பொருஞ்சீரகத்தூள், கறுவாய்முட்டை, ஏலம் கரம்பு சாதிக்காய்
சேர்த்து அரைத்தெடுத்த கலவை
சிறிதளவு உப்பு

செய்முறை

முதலில் மாக்கலவையை இளநீர் விட்டு குழைத்து முதல்நாள்
இரவு 10.00மணிக்கு புளிக்க வைக்க வேண்டும் புளித்த
கலவையை மறுநாள் காலை மீண்டும் இளநீர்(தேங்காய்)
சேர்த்து தோசை சுடுவதற்கான பதத்திற்கு குழைத்தல் வேண்டும்
இந்த கலவையினுள் முட்டை சுத்தமாக்கி வறுக்கப்பட்ட நெத்தலி
இறால் கூனி கருவாடு, வெட்டப்பட்ட மரக்கறி தூள்கள்
என்பனவற்றை யோட்டு கலக்க வேண்டும். இந்த கலவையை
தோசைக்கல்லில் தோசையின் அளவிற்கு வாரக்க வேண்டும்
உடனடியாக சுத்தமாக்கி வறுக்கப்பட்ட எவ்ளூ கச்சான்
உடன் கட்டைத் தூள் மசாலாதூள் உப்பு சேர்ந்த கலவையை
மேல்பகுதியில் தூவவேண்டும் மின்பு மிரட்டி மறுபக்கம்
வேகவைத்த மின் உணவுக்காக பரிமாறலாம்

பத்மநாதன் சிவகுமார்
வொதுகுகாதார பரிசோதகர்

றவ்வைமரக்கறிகஞ்சிஅல்லது கூழ்

தேவையான வொருட்கள்:

றவ்வை :- 1/2 கண்டு

பகம்பால்:- 1 கர் அல்லது (தேங்காய்ப்பால்) (காய்ச்சியபால்)

மரக்கறி :

யோஞ்சி, தரட், லீக்ஸ் (தேவையான அளவு)

பச்சைமிளகாய் :- தேவையான அளவு

சிறியவெங்காயம் :- தேவையான அளவு

உள்வி, மிளகுதூள், சீரகதூள் :- தேவையான அளவு

தேவையான அளவு :- உப்பு

கிணைகை :- வல்வாரை, மொகமொகக்கை, தூதுவளை,

வொன்னாங்காணி

தானியவகை:

பயறு

கச்சான்

பிளம்ஸ்

சிறிதளவு றறம் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்
மிளகாய்த்தூள் - வொரியவர்களாயின்
சுளரோகம் - உயர்குறுதி அறுக்கம் உள்ளோர்
தேங்காய் பாலில் கிரண்டாம் பால் சேர்க்கலாம்

செய்முறை

றவ்வையை சிறிதளவு வறுக்கவும்

தரட், லீக்ஸ், யோஞ்சி, கீரைவகைகளை சிறுதுண்டுகளாக

றறுக்கவும். உள்வி, வெங்காயம் பச்சைமிளகாய்

றறுக்கி எடுத்தவைகளை றறம் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில்

ஓரளவு தூளிக்கவும் அல்லது நீரில் அவிப்பிடலாம்.

வறுத்து எடுத்தவையுடன மரக்கறி, கீரைவகைகளை

பகம்பால் (காச்சி) அல்லது தேங்காய் பாலில் அவித்தபின்பு

பயறு, கச்சான், பிளம்ஸ், அதனுடன் கிடவும். கிறக்குவதற்கு

சிறிதளவு நேரத்துக்கு முன்பு மிளகு தூள், சீரகத்தூள் உப்புவிட்டு கிறக்கவேண்டும்

வொரியவர்களாயின் தேவையான அளவு மிளகாய்தூள்

சிறியவர்களாயின் சீனி சேர்க்கலாம்.

மு. ஜெயகூரியகாராணி
கிருவைபுறு தாய்மாரகழகம்

ஒடியல்மாமிட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

ஒடியல்மா 500g

தேங்காய்ப்பூ ¼கப்

செய்முறை

சுத்தமானபாத்திரத்தினுள் ஒடியல்மாளை கிட்டு கிரண்டுஅல்லைது
மூன்றுதடவைகள் சுத்தமான நீரினால் கழவி, சுத்தமானவெள்ளைத்
துணிஒன்றில் வடிகட்டிநீர் வெளியேறும்வரை நன்றாகப்
பிழிந்து எடுக்கவேண்டும். பின்பு மிட்டுக்குழலினுள்
கிட்டு தேங்காய்ப் பூவும் சேர்த்துஅவிக்க வேண்டும். அவித்த
ஒடியல்மாமிட்டுடன் மீன்கறியும் சேர்த்துக்கொள்ள சுவையாக இருக்கும்.

நந்தகுமார்- விஜயகுமாரி
திருவையாறு தாய்மார் கழகம்

வாழைப் பொத்திசம்பல்

தேவையான பொருட்கள்:

வாழைப்பொத்தி - 1

பச்சைமிளகாய் - 25g

வெங்காயம் - 50g

உப்பு - தேவையான அளவு

தேசிய்புளி - தேவையான அளவு

தேங்காய் பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் ஒருவாழைப்பொத்தியை உரித்து எடுத்து உப்புநீரில்

கழுவி எடுக்கவும் பின்னர் சிறிதாக வெட்டிய

சின்ன வெங்காயம் பச்சைமிளகாய் சேர்க்கவும் பின்னர் உப்பும்

துருவிய தேங்காய்ப்பூ தேசிய்புளி என்பனவும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

மோகனராசா மதியா

உதயநகர் கிழக்கு தாய்மார் கழகம்

வல்லாரை சம்பல்

தேவையான பொருட்கள்:

வல்லாரை ஒருமிடி

வெங்காயம்

பச்சைமிளகாய்

உப்பு தூள்

மிளகு தூள்

தேங்காய்ப்பூ

தேசிப்புளி

செய்முறை

முதலில் உப்புநீரில் வல்லாரை 1 மிடையைகழுவி எடுக்கவும்.

மின்னர் வல்லாரையின் காய்ப்பூக்கி வல்லாரையையும்

சின்னவெங்காயத்தையும் பச்சைமிளகாயையும் சிறிதாக

வெட்டிஎடுக்கவும் மின்னர் தேவையானளவுஉப்பு,மிளகுதூள்,

துருவியதேங்காய்ப்பூ சேர்க்கவும்.

மின்னர் இவ் வல்லாரைசம்பலை உணவுடன்

யரிமாறுவதற்கு 2 நிமிடத்திற்கு

முன்னர் தேசிப்புளியை விட்டுபரிமாறவும்.

மோகனராசாகம் மதீபா
உதயநகர் கிழக்கு தாய்மார் கடி

ஆரோக்கியதோசை தேவையான பொருட்கள்:

உழுந்து-1/4 சுண்டு

சோளம் மா -அரைகால் சுண்டு

அரிசி- அரைகால் சுண்டு

சீரகம் -தேவையான அளவு

மஞ்சள் தூள் - தேவையான அளவு

மிளகு தூள் - தேவையான அளவு

வெங்காயம் -100g

கரட் -100 g

உருளைக்கிழங்கு- 50 g

பொருஞ்சீரகம் - தேவையான அளவு

கடுகு- தேவையான அளவு

முருங்கை தலை- தேவையான அளவு(5நெட்டு)

கறிவேம்பிலை- தேவையான அளவு

உப்புத்தூள் - தேவையான அளவு

நல்லெண்ணெய் -சிறிதளவு

முட்டை- 1

உழுத்தம் பருப்பைஉழு வைத்து கழுவிஅரிசி அதனுடன்சீரகம் மிளகுசிறிய வெங்காயம் கறிவேம்பிலை தேவையானஅளவு சேர்த்துஅரைத்துக்கொள்ளவும். அத்தோடு சோளம்மாவையும் முட்டையையும் சேர்த்து உப்புஅளவாக இட்டு கலக்கவும். மின்பு மரக்கறிகளை சிறிதாகநறுக்கி தாவிக்கவும். அதனுள் முருங்கை தலையை இட்டு மூன்றுதடவை கிளறியபுடன் இறக்கிகரைத்து வைத்தமாவுடன் சேர்க்கவும். மின்னர் குண்டுத் தோசைச் சட்டியைஅடுப்பில் வைத்துசிறிதளவு நல்லெண்ணெய்விட்டு கூடானதும் கரைத்தமாவை இட்டு இரு பக்கமும் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

சதானந்தன் கவிப்பிரியா

உதயநகர் கிழக்கு தாய்மார் கழகம்

பூசணிக்காய் அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

பூசணிக்காய்-1/2 kg
 வறுத்தஉழுந்துமா-100 g
 வறுத்தஉடைத்தபயறு-50 g
 வறுத்தஉடைத்தகச்சான் -50 g
 மிளம்ஸ் -சிறிதளவு
 கயு- சிறிதளவு
 உப்பு- சிறிதளவு
 சீனி- சிறிதளவு

செய்முறை

பூசணிக்காய் தோலைவிடும்பூநீரில் கழுவியபின்னர் அவித்து நன்றாகமசித்து எடுக்க வேண்டும். பின்னர் சிறிதளவுசீனியாகுகாச்சிடுதலுள் மசித்துபூசணியை கீட்டுகிளறும் போதுபயறு, கச்சான் ,மிளம்ஸ் ,கயு போன்றவற்றையும் கீட்டுகிளறி தட்டில் வாறையிலையை கீட்டுவெட்டி உண்ணலாம்.

கிராமச்சந்திரன் ரேணுகா
 செல்வாநகர் தாய்மார் கழகம்

சத்துக்கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்:

பயறு - 100g

அவல் - 100g

குரக்கன்மா- 100g

தேன்காய்ப்பாயல்- 100g

சீனி- 100g

செய்முறை

முளைகட்டிய பயற்றை அவிபவைக்கவும் மின் அவலையும், குரக்கன்மாவையும், தேன்காய்ப்பாயலையும், சீனியிட்டேனறாககொதித்தமின் கிறக்கவும்.

விமலதாஸ். பத்மினி
கிளிநொச்சிநகரம் தாய்மார் கழகம்

கச்சான் உரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்:

மா- 1/2kg

கச்சான் - 100g

தேங்காய் மால் - 1கப்

ஏலக்காய்ப் பொடி 1 மேசைக்கரண்டி

உப்பு- சிறிதளவு

செய்முறை

முதலில் மாவை நன்றாக அரித்து எடுக்கவும். மின்னார் தேங்காய் மாதியைதுருவினால் எடுத்துக் கொள்ளவும். கச்சானை வறுத்து சிறுசிறுதுண்டுகளாக வெட்டவும். மின்னார் ஏலக்காயை கூடாக்கி கிடித்துக் கொள்ளவும். மின்னார் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துஒரு மாத்திரத்தில் கிட்டுகலைக்கவும். மின்னார் அதை சிறுசிறுவட்டமாக தட்டி உரொட்டிக்கல்லில் போட்டு மெல்லியவெம்பத்தில் வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

கோமால் சரஸ்வதி

உதயநகர் மேற்கு தாய்மார் கழகம்

கிறால் பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சைஅரிசி 250 g

கிறால் 250g சுத்தம் செய்தது

நல்எண்ணெய் 3 தேக்கரண்டி

சிறிதாசுநறுக்கியவெங்காயம், பச்சைமிளகாய்(சிறிதளவு)

கறிவேம்பிலை-கடுகு, வ.ப.சீரகம், வெந்தயம்

முருங்கையிலைசிறிதளவு

கரட் சிறிதளவு (குருவியது)

கோவாஅல்ஸுவெங்காய்ப்பூ - சிறிதளவு (நறுக்கியது)

நறுக்கியதக்காளிப்பழம் - 02

அரைத்த பூடு - 100g

கறுவாப்பட்டை - 01

உப்புதேவைக்கேற்ப

மிளகாய்தூள் 4 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை

அரிசியை வேகவைத்து உதிரியாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அடுப்பின் பாத்திரத்தைவைத்து

கூடானதும் நல்லெண்ணெய் விட்டு நறுக்கிவைத்துள்ள வெங்காயம், மிளகாய், கறிவேம்பிலை

பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும், வானளிமமாக எதுங்கியின் தக்காளி, கடுகு, வ.ப.சீரகம்,

வெந்தயம், கறுவாப்பட்டைசேர்க்கவும். பின் சுத்தம் செய்துவைத்துள்ள முருங்கையிலை, கிறால்

கிரண்டையும் சேர்த்துக் கிளறவும். அதன்பின் மிளகாய்தூள், உப்புசேர்த்து மிதமான கூட்டில் நன்றாக

வேகவிடவும். கிறக்கிவைத்துள்ள சோற்றுடன் கூடாக சூக்கும்போதே துருவிய கரட், கோவா

கிரண்டையும் சேர்த்துக் கிளரவேண்டும். பின்பு அதனுள் கிறால் கலையை கிட்டி தேசிக்காய்சேர்த்து

கிளறியபிற்பாறவும். கலையான கிறால்பிரியாணிதயார்.

விஜயகுமாரி நந்தகுமார்

திருவையாறு தாய்மார் கழகம்

கீரை கூப்

தேவையான பொருட்கள்:

கழுவிசிறிதாக்கவெட்டியகீரை - 02 மிடி.

பூடு 06 பல்

சி. வெங்காயம் - சிறிதளவு (சிறிதாக்கநறுக்கியது)

ப. மிளகாய் 04 நறுக்கியது

மிளகு, ந.சீரகம் தூள் - ஒருசிட்டிகை (சிறியகரண்டி)

வெருங்காயம்- சிறிதளவு

உப்புத்தூள் - தேவைக்கேற்றப

தேசிக்காய் - பாதி

செய்முறை

கீரையை சுத்தம் செய்துநன்றாக கழுவிவெட்டிக் கொள்ளவேண்டும். கழுவி ய கீரையுடன் சிறுதுவெங்காயம், பச்சைமிளகாய் பூடு, நான்கு பம்ளர் தண்ணீர்விட்டு சுத்தமான பாத்திரத்தினுள் வேகவிடவும். தண்ணீர்யாதியளவுவரும்பவர நன்றாக வேகவிடவேண்டும். மின்னர் கீரைஅவித்த நீரைவடிக்கடி அதனுள் மிளகு, ந.சீரகத்தூள் உப்புத்தூள் தேவைக்கேற்ற, வெருங்காயம், சிறிதாக்கநறுக்கிய ப.மிளகாய், வெங்காயம் தேசிக்காய்சாறு எண்ணாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாககக்கிப் பரிமாறவும். சுவையான சத்தானசெயற்கைசுவையூட்டிகள் அற்றகீரை கூப். கீரையைமசித்து தேங்காய்யால் தேசிக்காய்சாறு சேர்த்து உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். எதுவும் வீணாகாது.

விஜயகுமாரி நந்தகுமார்

திருவையாறு தாய்மார் கழகம்

ஸெசி(யானவகை)

தேவையான யொருட்கள்:

தயிர் - 100 g

சீனி-தேவையான அளவு
வனிலா- 2 தே.கரண்டி

ஸெய்முறை

தயிரையும் சீனியையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அத்துடன்
வனிலாவையும் சேர்த்து மறுமுறை அடித்து மின்புகினாலில்
வைத்துயரிமாறவும்.

விஜயகுமாரி நந்தகுமார்
திருவையாறு தாய்மார் கழகம்

அசைவமோதகம்

தேவையான வொருட்கள்:

அரிசிமா
நல்வெண்வெண்ய்
லீக்ஸ் வெங்காயம்
பச்சைமிளகாய்
கறிமிளகாய்
உருளைக் கிழங்கு
பூசணி
முருங்கைகூலை
போஞ்சி
கருவேம்பினை
முட்டை
உப்பு
மஞ்சள் தூள்
மிளகுத்தூள்

செய்முறை

முதலில் மரக்கறிகளை தூய்மரவு செய்து அதை சிறிதாக நறுக்கி அவிக்கவும்
முட்டையையும் அவித்து சிறு துண்டாக்கி
உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகுதூள் விட்டு ஒரே கலவையாக்கவும். மாவை குழைத்து மோதக உருண்டையாக்கி அதனுள் இக்கலவையை வைத்து அவிக்கவும்.

சண்முகராசா சத்தியநுமி
அம்பாள்குளம் தாய்மார் கழகம்

முட்டை, மரக்கறிதோசை

தேவையான பொருட்கள்:

- பூசணிக்காய்
- கரட்
- முருங்கைகூலை
- முட்டை
- நல்லெண்ணெய்
- லீக்ஸ்
- உப்பு
- கறிவேம்பிலை
- ப.மிளகாய்
- வெங்காயம்
- உழுந்து 1/4 கப்
- கோதுமைமா 1/4 கப்

செய்முறை

அவித்தகோதுமைமாவுடன் அரைத்த உழுந்தையும் சேர்த்து புளிக்க வைக்கவும். தேவையான மரக்கறிகளை நறுக்கி நல்லெண்ணெயில் வதக்கவும். புளித்தமாளை தட்டில் விட்டு அதன் மேல் முட்டையை ஊற்றி வதக்கிய மரக்கறிகளை இட்டு மடித்து எடுக்கவும்.

ரவிந்திரன்.சசீலா
குடும்பநல உத்தியோகத்தர்
அம்பாள்குளம்

பயிற்றம் சாதம் தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி 2 சுண்டு-(வெள்ளையச்சை / சம்பா)
பயறு 100g-(வறுத்து உடைத்து உறவைத்தது)
கரட் 50g

போஞ்சி 50g

மஞ்சள் தூள், உப்பு-தேவைக்கேற்ப

கடுகு, வடசீரகம்- 1தேக்கரண்டி

உமிளகாய் 8

வெங்காயம் 50g

கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு

நல்லெண்ணெய்-2 மேசைக்கரண்டி

முட்டை 4

வெரியவெங்காயம் 100g

தேசிப்பழம் 1 -சாறு தேவைக்கேற்ப

கட்டை தூள்-தேவைக்கேற்ப

முகுங்கைக்கீரை-சிறிதளவு

செய்முறை

பானையில் நீருற்றி அரிசி பயறு கீட்டு அவிந்து வரும் போது

தூய்மரவு செய்து நறுக்கிய கரட் போஞ்சி பச்சையிலகாய் வெங்காயம் என்பவற்றை

தூச்சியில் நல்லெண்ணெய் கீட்டு கடுகு வடகுஞ்சீரகம் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து

வெட்டிய மரக்கறிகளை அதனுடன் சேர்த்து வதக்கி அதனை அவித்த அரிசி பயறுடன்

கலந்து பரிமாறவும்

அன்ரன்ராஜ் லூத்தம்மா
அக்கராயன் தாய்மார் கழகம்

சத்துமா மீட்டு

தேவையானவொருட்கள்:-

அரிசிமா-100g

பயற்றம் மா-100g

உழுத்தம் மா-100g

குரக்கன் மா-100g

ஓடியல் மா-சிறிதளவு

மீன் -250g

மிளகு தூள் - சிறிதளவு

உப்புத்தூள் - சிறிதளவு

முருங்கை இலை- 01 பிடி

கீரை-01 பிடி

பீற்றூட் -100g

வல்லாரை-100g

கரட் -100g

கூரியகாந்திஎண்ணெய் -சிறிதளவு

நீர் -தேவையானளவு

செய்முறை:-

முதலில் வறுத்த மாவகைளை அரித்து அதனுடன் உப்புத்தூள் சேர்த்து கட்டு நீர் விட்டு மீட்டு மாதத்தில் குழைத்து அவிக்கவும். மின்னர் முருங்கைகலை மரக்கறிகளை சிறிதாக நறுக்கி அதனுடன் சேர்க்கவும். தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய மரக்கறிகளை கீட்டு அதனுடன் உப்பு தூள் மிளகுதூள் சிறு துண்டுகளாக்கிய மீனையும் கீட்டு வதக்கி அவித்து எடுத்து மீட்டுடன் கலக்கவும்

ஜோன்சன் ஞானசீலி
சாந்தபுரம் தாய்மார் கழகம்

முருங்கைகிடைமுட்டை வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்:

முருங்கை கிடை-01 மிடி

முட்டை-02

வெங்காயம் -200 G

செத்தல்மிளகாய் -05

மா-02 பேணி

தேங்காய்ப்பூ -சிறிதளவு

கடுகு,வெ.சீரகம்,மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு

உப்புத்தூள் - தேவையான அளவு

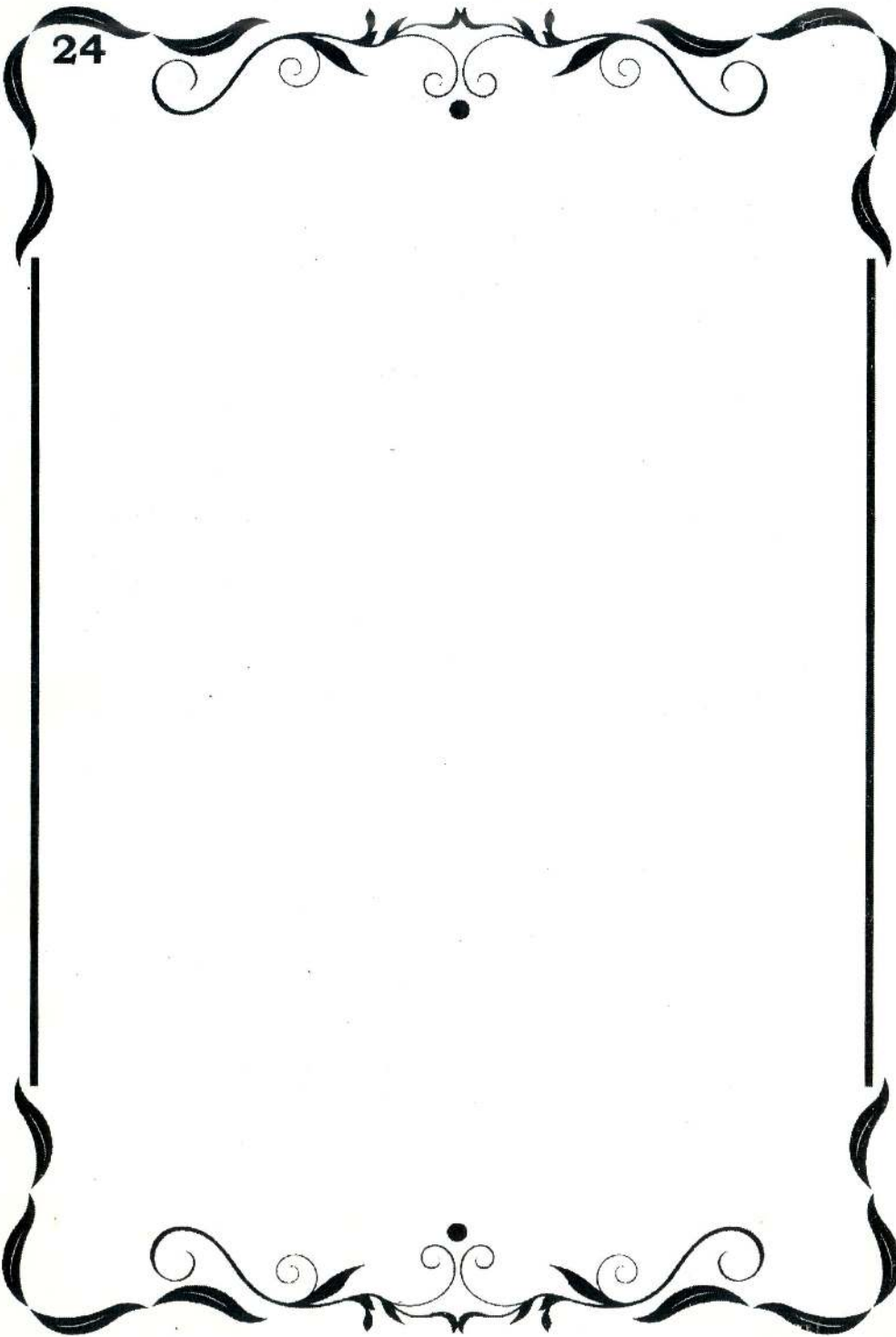
செய்முறை

முதலில் முருங்கைகிடை, செத்தல் மிளகாய் ,வெங்காயம் துய்யரவு செய்து அதனுள் மஞ்சள்தூள், கடுகு, வெருஞ்சீரகம் உப்புத்தூள், தேங்காய்ப்பூ இட்டு முட்டையும் விட்டு கலந்து மின் தாச்சியில் இட்டு வறுக்கவும் .மின் பரிமாறவும்.

ஜோன்சன் ஞானசீலி
சாந்தபுரம் தாய்மார் கழகம்

சமையல் போட்டி - சில பதிவுகள்





தாமாக முன்வந்த தாய்மார் கழகங்களுக்கு
தயவாக கூறுகிறோம் நன்றிகள் பல
தலைமுறை தலைமுறையாய் வழிவந்த உணவுவகை
தனை மறந்து போகாமல் காத்திடும் நீர் வாழ்க....!

