

ထိးညှပ်ယုကဘျးအသိဃီ ထိပ်အဆပ်



ထိပ်တံအိပ်
အချံ 2 ခွဲ, ဘု ကျပ်
(Roll oats), မှ
တမ္ဗာ် ဘုခကမူဉ်



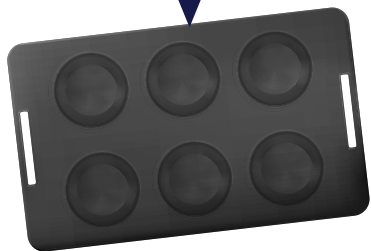
သိဃီးလာအအိပ်
တုာ် 1 လာတံကျံ
အီၤ, ထိးညှပ်ယု
ကဘျး, ဒီးအါနံၤ
အနံၤ

တံဃုထာ် - တံဃု
ကိၤကနံ, တၤသ့
တၤသ့အယုထံ,
ထီဃးသဘု ဟီဉ်
လာ် 1/4 ခွဲ



တံဃုနံၤကျဲ

ဟံကီၤယာ် သိဃီးလာအအိပ်တုာ်လာ် မဲး
ခါဉ် ဝုးတံဃုဟံကီၤတံဃုအအိပ်အပူၤတုၤလၢက
အိပ် ကတံဃုကတံဃုသးလၢကစူးကါအဂီၢ်
န့ဉ် တက့ၢ်. မၤကီၤထီဉ်သိဃီးဒီးမဲးခါဉ်ဝုး
30 စဲးကီၤ, ခွဲးခွဲးတံဃုကါကိပ်လိာ်သးတဖဉ်
လာ် ကလီၤကလဲအဂီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်. ဃါဃုာ်
တံဃုခဲ လာ်လာ်လီၤဃုာ်ဖးဒိဉ်အပူၤဒီးကျဲဉ်
ကျဲအီၤ ဂုၤဂုၤတက့ၢ်. ဟံလီၤတံဃုဃါဃုာ်ခဲ
လာ်ဆူ တံဃုမၤကိပ်မးဖုထးဝါခွဲးဖိ
(muffin tin) အပူၤ ဒီးမၤခုာ်လီၤသကၤအီၤ
တုၤလၢအကျဲထီဉ်တက့ၢ်. ဟံလီၤန့ဉ်ထီဉ်
လၢကအိပ်တံဃုအိပ်လာ်အအိပ်လီၤတံဃု
တဖဉ်လာ်တံဃုသ့ဉ်သးညီအပူၤ တက့ၢ်.



SAINT PAUL
PUBLIC WORKS

တံဃုဂီၢ်ထံး - Susan Young, ပုၤအိပ်ဆိးထီဉ်ဒီးပုၤမၤတံဃုတံဃုမၤမဲးန့ဉ် (Resident and Employee Services Manager), ဝုးဖိ(လ)ကမ္ဗါတံဃုတံဃုမၤ (Saint Paul Public Works)