

# اپنے بچوں کے لئے نوڈلز خود بنائیں سکول جانے والے بچوں کی بہترین، میلتھی غذا



shutterstock.com • 563342329

چلیں چلتے ہیں بنانے کی طرف مرغ چھ اونس (نمک ڈال کر ابا لیں)  
کھیر اپیالی (کدو کش کر لیں)

:سوس بنانے کی ترکیب

مرغ کی یخنی ایک پیالی

سویا سوس چار کھانے کے چمچے

سرکہ دو کھانے کے چمچے

چینی چائے کا چمچہ



چلی آئل ایک کھانے کا چمچہ

ہری پیاز چار کھانے کے چمچے (باریک کاٹ لیں)

نوڈلز دس اونس (بغیر ابلی)

## تلوں کا تیل (سی سیم آئل) دو کھانے کے چمچے

: ترکیب

مرغ پانی میں 25 منٹ ابالیں۔ پھر نکال کر ٹھنڈا کریں اور لمبائی کے رخ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ سوس کی تمام چیزیں ملا لیں۔ اب نوڈلز ابالیں۔ ابلنے لگیں تو ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ دوبارہ جوش آگے تو نوڈلز نکال کر چھان لیں۔ اب انہیں ایک بڑی ڈش میں پھیلا دیں اور تلوں کا تیل ملا دیں۔ ڈش اس طرح سجائیں کہ ایک طرف نوڈلز ہوں، بیچ میں کھیرا ہو اور پھر چکن کے ٹکڑے ہوں۔ سپائسی سوس کے ساتھ پیش کریں۔ بچوں آج ہم بنائیں گے آج ہم مزے دار نوڈلز بنائیں گے پیارے