ᐱᑭᕐᑐᔭᑦ ᒪᒪᕐᑐᑦ ᓱᓯᓗ ᕿᔪᑯᑖᒧᔭᕐᑕᐅᒪᔪᑦ

ᐅᐊᑭᑎᑦᓴᖏᑦ ᐱᖓᓱᓄᑦ ᕿᒧᐊᑯᑖᒧᔭᕐᑕᐅᒪᔪᑦ:

1	ᐋᐳ
1	ᒥᓗᑦᓱᒃᑲᕐᖅ (ᒪᕐᕈᓗᓐᓃᑦ ᒥᓗᑦᓱᒃᑲᕐᒃ ᓛᒃ)
9 ᓂᒃ 12ᓄᑦ	ᐸᐅᕐᖓᒃ ᓗᑦ (ᑯᖁᑉ)
9 ᓂᒃ 12ᓄᑦ	ᓴᑦᕋᐱᑦ
9	ᓯᒃᑭᑕᒃ ᓗᑦ ᓱᓱᑦ
3	ᕿᔪᐊᕈᑯᑖᒃ

ᓂᕈᐊᕈᓐᓇᑐᑎᑦ ᐱᕈᕐᔭᕐᓂᒃ ᒪᒪᕐᑐᓂᒃ ᐊᓂᕐᕋᓃᕈᐊᓇᒋᕐᑕᑎᓐᓂᒃ! ᓄᑖᔭᐅᒍᓐᓇᑐᑦ, ᕐᑯᐊᕈᒍᓐᓇᑐᑦ, ᕐᑯᒪᒧᔪᕐᓃᒍᓐᓇᓱᑎᓘᓐᓃᑦ.

ᒥᓲᑦᑕᖓᑦ:

ᕿᑎᕐᕐᑲᖓᑦ ᕐᑲ ᓗᑎᐅᑉ (125 ml) ᒪᒪᕐᑐᔭᓕᒃ

ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᑕᐅᓂᖓᑦ:

1. ᐃᕐᕈᑐᕐᓗᒋᑦ ᒪᒪᕐᑐᐃᑦ ᐱᕈᕐᑐᕋᑦ. ᕐᑯᐊᖑᑉᐸᑕ, ᐊᐅᑦᓯᐊᓇᓚᐅᒃᑲ ᓗᒋᑦ ᓵᑉ ᕐᑲᖓᓂ ᐅᑦᑭᓗᓐᓃᑦ ᐊᐅᑦᓯᑎᑦᓯᕈᑎᒧᑦ ᐊᐅᑦᑎᓗᒋᑦ.
2. ᐊᕕᐅᕐᕐᑲᓗᒍ ᐋᐳ. ᐊᒥᖕᔭᕐᓗᒍ ᒥᓗᑦᓱᒃᑲᕐᒃ ᒥᓗᑦᓱᒃᑲᕐᑲᒃ ᓛᓐᓃᑦ ᐊᕕᐅᕐᕐᑲᓗᒥᓗ.
3. ᓇ ᓕᒃᑦᑎᓗᒋᑦ ᓱᓱᑦ ᒪᒪᕐᑐᐃᓗ ᕿᔪᐊᕈᑯᑖᒧᔭᕐᓗᒋᑦ.
4. ᒥᓱᒃᑦᑕᓂᐊᓕᕐᕕᒃᑭᑦ ᕿᒧᐊᕈᑯᑖᒥᑦᑐᑦ ᔫᒃᑦᒧᑦ ᓂᓇᓱᓗᒋᑦ.

*ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓱᐊᓗᑎᒃ ᐃᓗᐃᑦᑐᐃᑦ ᐸᐅᕐᖓᓗᐃᑦ ᑐᐱᓚᕐᕿᑎᑦᓯᒍᓐᓇᒪᑕ ᐋᓐᓂᓚᕐᕿᐅᑎᐅᓗᑎᓘᓐᓃᑦ ᕿᑐᖕᖓᕈᓗᐊᖕᖕᒍᐊᓂᒃ.