

**SCHOOL  
BREAKFAST  
CLUBS  
PROGRAM  
COOKING  
CLASSES**



## اوکونومیاکی

اتنے افراد کے لیے کافی: 4-6



### اجزاء

- گوبھی کا 1/4 سر
- 1 گاجر
- 1 درمیانہ شکر قند یا بڑا آلو
- 4 بند گوبھی کے پتے
- 4 سبز پیاز
- 3 انڈے
- 3 چمچ کم نمک والا سویا ساس
- 1 کپ سادہ آٹا
- 1 چمچ سورج مکھی کا تیل، تلنے کے لیے



### ساز و سامان

- ماپنے والا کپ (1 کپ)
- ماپنے والا چمچ (چائے کا چمچ، کھانے کا چمچ)
- سبزیاں کاٹنے والا بورڈ
- باورچی والا چاقو
- کدوکش
- انڈا پھینٹنے والا یا کانٹا
- مکس کرنے والا چمچ
- انڈے پلٹنے والا چمچ
- پیالے (1 بڑا، 1 درمیانہ)
- بڑی فرائنگ پین



# کیا کرنا ہے



1

بند گوبھی، گاجر، شکر قند، کالی اور سبز پیاز کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور انہیں اچھی طرح سے ملائیں۔



2

ایک درمیانے کٹورے میں انڈوں کو توڑیں، اس میں سویا سانس ڈالیں، اور انہیں ملانے کے لیے پھینٹیں۔



3

سبزیوں کے مرکب پر آٹا بلا کر اور اچھی طرح سے ڈالیں۔



4

انڈے کا مرکب شامل کریں اور ملانے کے لیے بلائیں۔



5

انہیں گیندوں کی شکل دیں۔



6

انہیں ٹرے یا سبزیاں کاٹنے والے بورڈ پر رکھ دیں۔



7

کڑا بی میں سورج مکھی کے تیل کو درمیانی آگ پر گرم کریں۔



8

ایک چمچ مرکب کو احتیاط کے ساتھ پین میں ڈالیں۔



9

رنگ سنہرا اور کُرگُرا ہونے تک پکائیں۔



10

جب اس کا رنگ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے تو احتیاط کے ساتھ پین کیک کو پلٹ دیں۔



11

گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔