

LIFE  HEAL				
Five treasure vegetable				
फाइव ट्रेज़र वेजीटेबल				
बोकचोए		40gm		
बेबी कॉर्न		60gm		
मशरूम		45gm		
बुरोकली		45gm		
स्नो पीस		30gm		
अदरक		8-10gm		
लहसुन		6-7 क्लोव		
हरा प्याज़		40gm		
नमक		1 चुटकी		
सीज़निंग पाउडर		1 tsp		
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		1 चुटकी		
ओएस्टर सॉस		2 tsp		
लाइट सोया सॉस		4 tsp		
तेरियाकि सॉस		2tsp		
डार्क सोया सॉस		1/2 tsp		
कूकिंग वाइन		1 1/2 tsp		
वनिगर		1 tsp		
चिली पेस्ट		1/4 tsp		
कॉर्न फ़लावर		3 tsp		
कैसे बनाए				
1) अदरक और लहसुन को बारीक काट लें, हरे प्याज़ को छोटा छोटा काट लें और बाकी सभी सब्जीओ को बड़े टुकड़ो मे काट लें				
2) धीमी आंच पर नॉनस्टिक पैन रखे, पैन मे एक मिनट तक अदरक लहसुन भून लें और 400ml पानी डाल कर मिला लें				
3) अब इसमे तेरियाकि सॉस, ओएस्टर सॉस, लाइट सोया सॉस, डार्क सोया सॉस, चिली पेस्ट डाल कर मिला लें				
4) और नमक, सीज़निंग पाउडर, सफ़ेद मिर्ची पाउडर डाल कर मिला लें और मशरूम और बेबी कॉर्न डाल दें और मिला कर एक मिनट तक पका लें				
5) अब ब्रोकली, स्नो पीस और बोकचोए डाल कर मिलाए और 50ml पानी मे कॉर्न फ़लावर घोल कर मिला लें, कॉर्न फ़लावर को धीरे धीरे चम्मच से मिलाए				
6) अब सिरका और कूकिंग वाइन डाल कर मिला लें और कटा हुआ हरा प्याज़ डाल कर पैन को उतार लें				