



அரிசி - 1 கப்
வெல்லம் பொடி சயெத் தது - 2 கப்
நயெ - 1/4 கப்
முந்திரிப் பருப்பு - 5
காய்நத் திராட்சை - 5
ஏலக் காய் - 4

