

இலைக்கஞ்சி

அரிசி வெந்ததும்
முளைகட்டிய
பயறைச்சேர்க்கவும்

இலைச்சாறு,
தேங்காய்ப்பால், உப்பு
சேர்க்கவும்

போசணை

- சிவப்பு அரிசி - சக்தி, விற்றறமின் பீ
- பாசிப்பயறு - புரதம், சக்தி, கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்பு
- முளைக்கீரை - கல்சியம், பொசுபரசு
- வல்லாரை - இரும்பு
- பொன்னாங்காணி - கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்பு

- முருங்கையிலை - கரேட்டன், வற்றமின் சீ,
- அகத்தி - கல்சியம், வற்றமின் பீ,
வற்றமின் சீ
- தேசிப்புளி - வற்றமின் சீ
- உப்பு - கனியுப்புக்கள்
- தேங்காய்ப்பால் - கொழுப்பு, வற்றமின் பீ