

□□□□ □ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□ (*^o^*)

□□□□□□□□□□□□□□ □□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□

□□□□□□□□□□□□□□



□□□2□□□

□□□□1/2□

□□□□□□□□□□□□100g

□□□□□□40g

□□□□□□1/2□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□3

□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□



1. 將芒果切片，加入碎乳酪，以及鮭魚片，攪拌均勻即可食用。






□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□

□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□   

□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□♪

□□□□BLOG□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

笑顔で楽しく学べる
マンツーマンで
スキルUP!

