

苦瓜 (1条) 150g

盐 20g

糖

蒜末 (3x4.5g)

(A) 蒜末 (1) 盐 (1/2)

(A) 糖

(A) 蒜末 1 1/2 (1/2)

(A) 糖

蒜末

糖

蒜末

蒜末



蒜末 (1) 糖



鹽巴均勻地灑在苦瓜片上，攪拌均勻，讓鹽巴均勻地沾在苦瓜片上(鹽巴要沾得乾乾淨淨)



將攪拌好的苦瓜片放入微波爐，以600W微波3分鐘





豆腐を1.5×2cmの角切りにする



卵を溶きほぐす。ベーコンを細切りにする。ベーコンをフライパンで焼く。



□□□



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



□ (A)□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□♪



□□□□□□□□□□□□



(A) 豆腐炒雞絲



豆腐炒雞絲
豆腐炒雞絲豆腐炒雞絲豆腐炒雞絲豆腐炒雞絲



豆腐炒雞絲豆腐炒雞絲豆腐炒雞絲豆腐炒雞絲豆腐炒雞絲豆腐炒雞絲





□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥



□□□□□□□□♪

□□□□BLOG□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

