

テラピアとマンゴサルサ

ざりょうとそくど

二つマンゴ
二つレモン
二つロマトマト
一つかんのパイナップル
一つ瓶 (bottle)バナナこしょう
八オンスたけ
八オンスほうれんそう

レシピ



1) まず、マンゴとレモンとトマトとバナナこしょうが切ります。そして、この食べ物をまぜます。少しオレンジとパイナップルジュスが足したほうがいいでしょ。



2) それから、テラピアがちょっとオリーブあぶるが掃きます (はきます)。うみしおとくるこしょうがたします。450 F でてんびに五分やきます。



3) そして、テラピアがやったら、たくが切ります。フライパンにオリーブあぶるとにんにく (garlic) とたくがまぜます。竈 (かまど) は少し暑いにすけます。



4) 五分の後に、テラピアにサルサが足します。かまどは煎 (せん) が四分に作ります。たくにほうれんそうがたして、これが上手にまぜます。



5) そして、たくとほうれんそうが軟 (なん) になったら、終わりです!



6) とてもおいしいですね!

なん (soft) かまど (stove) はきます (to brush) せん (broil)