



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



電子レンジで簡単にできる スイートコーンの茹で方



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
134kcal	0.0g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

スイートコーン……………1本

■作り方

- ①スイートコーンは皮を剥く
- ②スイートコーンに軽く水をつけ、ラップで包む
- ③500Wの電子レンジで5分程度加熱する
- ④加熱後に電子レンジの中で2～3分程度蒸らしてから取り出し、粗熱を取る
- ⑤❶の粗熱が取れたらラップを外す

cooking memo