

スイートコーン



まず、もっと野菜、野菜
おいいた

野菜を食べよう♪

ポイント

皮が付いている場合は、皮の色が濃い緑のものがおすすめ。



おいしい時期

6~9月

保存方法

茹でて冷ましてからラップに包み
冷蔵又は冷凍庫へ

食べ方

水からゆでて、沸騰したら3分で火をとめザルに上げて、
余熱で仕上げる。

とうもろこしご飯がおすすめ!