

□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□

| □□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□ (*^o^*)

□□□□□□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♪

□□□**2**□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□2□2.5□□□

□□□□□□□□□□□□

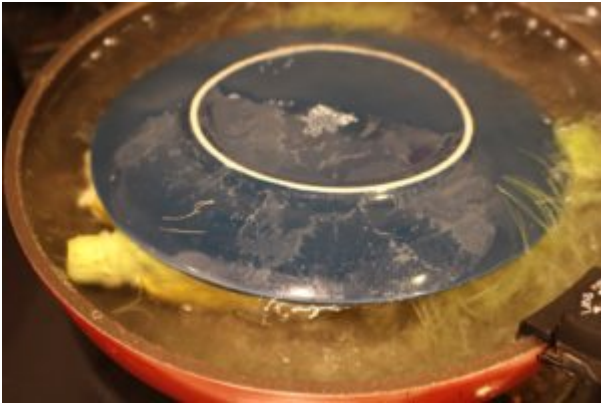
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



1. 玉米洗净，剥去部分苞叶，保留约2/3的苞叶。
2. 锅中加入足量清水，水量要没过玉米，并加入1.5L的清水。
3. 大火煮沸后，转中小火煮12分钟即可。



煮好的玉米捞出，沥干水分，即可食用。每碗约含热量120大卡。



材料

甜玉米 1 根、水 1 公升、鹽 1 茶匙、油 1 茶匙



作法

1. 將玉米洗淨，用廚房紙巾吸乾水分。

2. 將水、鹽、油放入鍋中，大火煮沸後，放入玉米，煮 5 分鐘即可。



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥

[レシピブログ](#)
▶ このブログを応援！

□□□□□□□□□□♪

□□□□BLOG□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□