

にんじん



まず、野菜、野菜
もっと、野菜
おいしい

野菜・果物を食べよう♪

ポイント

できるだけ皮ごと食べるとよい。
表面に割れなどがなく、なめら
かでハリやツヤのあるものを。

保存方法

ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存。
汗をかいていたらこまめに拭き取りを。

食べ方

サラダのときは酢やレモン果汁入りのドレッシングがおすすめ。

おいしい時期

4~7月

11~12月

