

# ブルーベリー



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

粒が大きく張りがあり、皮の色が濃く  
白い粉（ブルーム）をふいたものがgood!

おいしい時期

## 保存方法

短期間の保存は、乾燥しないようパックや  
ポリ袋に入れ、冷蔵保存。  
長期保存の場合は冷凍保存。

6~9月

## 食べ方

生のままヨーグルトと一緒に食べてもおいしい。  
ケーキのトッピングなどに使うと、彩りが華やかに！