



・ブルーベリー

しゅん なつ がつ がつ
・旬：夏（6月～8月）

・ブルーベリーの栄養

いー しょくもつせんい おお
ビタミンEや食物繊維が多く

ふくまれています

・おいしい食べ方

なま た
生で食べてもおいしいですが、

ジャムやソースにしてもおいしいです