



- ブルーベリー

- 旬：^{しゅん} 夏^{なつ}（6月^{がつ}～8月^{がつ}）

- ブルーベリーの^{えいよう}栄養

ビタミンEや^{いー}食^{しょく}物^{もつ}繊維^{せんい}が^{おお}多く

ふくまれています

- おいしい^た食べ方^{かた}

^{なま}生^た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