

いちご



野菜・果物を食べよう♪



おいしい時期

12~5月

ポイント

ヘタが濃い緑色でみずみずしく、つぶつぶがくっきりとしているものがおすすめ。

保存方法

重ねるとつぶれやすく傷みやすいので平らにして、ヘタを取らずにラップに包んで冷蔵庫で保存。

食べ方

ジャムなどに加えた場合、レモン汁を加えると赤色が一層さえる。