

# ビーツ



## ポイント

葉付きのものは葉がいきいきしているものを！  
形は綺麗な丸みをおびているものが  
おすすめ。

おいしい時期

6～7月  
11～12月

## 保存方法

ポリ袋に入れて、冷蔵保存。

## 食べ方

薄くスライスしてサラダにしたり、茹でて火を通して調理するのがおすすめ。茹でるときに少量の酢やレモン汁を入れると綺麗な赤色に仕上がる。