



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1617

Mie

タイトル:

学習資料 その1
～ブルーベリーをお砂糖の代わりに
バルサミコ酢で煮てヘルシーおやつ～

学習資料、ブルーベリー、かぼちゃ（栗坊）、アスパラガスが届きました。

テレビ番組で『体の内側から紫外線対策！
ブルーベリーを煮る際には、お砂糖ではなく、
バルサミコ酢を使うのが最大のポイント。』

を観てから、どんな味が食べてみたくなり作ってみました。
お砂糖を全く使わなくても、甘いブルーベリーソースになりました。

写真は、ブルーベリーソースをクリームチーズにかけたり、
ヨーグルトにかけて、

くるみとアプリコットの蜂蜜漬けを添えていただきました。
お砂糖とは違った甘さでブルーベリーの美味しさを味わう事が出来ました。
ブルーベリーソースとクリームチーズの相性が良く美味しかったです。

