

# おいしい かぼちゃの見分け方

かぼちゃは夏が旬です。夏の日差しからお肌を守ってくれる栄養がたくさん入っているので、夏にたくさん食べたい野菜です。

色が濃いオレンジ

へたのまわりがへこんでいる



大きいかぼちゃほどおいしいです。

切っているかぼちゃでも、もともとの

大きさが大きいものをえらびましょう。

も持ったときに重い

