

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ビタミンAやビタミンC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

