



・パパイヤの実^み

・旬^{しゅん}：夏^{なつ}(6月^{がつ}～8月^{がつ})

・多く^{おお}含まれる^{ふく}栄養素^{えいようそ}

ビタミンCやビタミンA、

カリウム^{ほうふ}を豊富^{ふく}に含んでいます。

・特徴^{とくちょう}

果肉^{かにく}はやわらかく^{きいろ}黄色からオレンジ色^{いろ}

をしています。酸味^{さんみ}はほとんど^な無く、

ツタリとした甘さ^{あま}を感じます^{かん}。