



・サニーレタス

しゅん はる ふゆ つうねん
・旬：春～冬まで通年

おお でまわ なつ がつ がつ
多く出回っているのは夏(5月～8月)

おも さんち
・主な産地

ながのけん いばらきけん
長野県、茨城県

えいよう
・栄養

べーた シー おお
 β カロテンやビタミン C が多くふくまれている。

とくちよう
・特徴

はさき こ あかいろ
葉先がちぢれていて、濃い赤色をしている。