



・ 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、

カリウムを豊富^{ほうふ}に含^{ふく}んでいます。

・ 特徴^{とくちょう}

果肉^{かにく}はやわらかく黄色^{きいろ}からオレンジ色^{いろ}

をしています。酸味^{さんみ}はほとんど無^なく、

マツタリとした甘^{あま}さを感じ^{かん}じます。