



- サニーレタス

- 旬：^{しゅん}春～^{はる}冬まで^{ふゆ}通年^{つうねん}

^{おお}多く^{でまわ}出回っているのは^{なつ}夏(5^{がつ}月～8^{がつ}月)

- サニーレタスの^{えいよう}栄養

^{べーた} β ^{シー}カロテンや^{おお}ビタミン C が多く^{おお}ふくまれている