



・ ぽんかん

・ 旬：冬しゅん（1月ふゆ～2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シーを豊富ほうふに含んでふくいます

・ 選び方えらかた

へタの部分ぶぶんが小さいちいものや、手に持てった

ときに重おもみを感じかんるものが美味おいしいとさ

れています。