

# ブロッコリー



まず、野菜、野菜  
もっと、野菜  
おいた

野菜・果物を食べよう♪



## ポイント

野生のキャベツの変種。

## 保存方法

ポリ袋に入れて、冷蔵庫保存。

おいしい時期

11~12月

## 食べ方

フライパンに少量の水で蒸し茹でにするか、電子レンジを利用すると良い。茎は皮をむいて炒めるとホクホク!!