

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!!