



ブロッコリー

ブロッコリーは^{ふゆ}冬が^{しゅん}旬の^{やさい}野菜です。今とても美味^いしい時期^{じき}です。

ブロッコリーは^うキャベツから^な生まれた^{やさい}野菜で、カリフラワーと同じ種類^{おな しゅるい}です。しかし^{えいようか}栄養価はカリフラワーよりずっと優秀^{ゆうしゅう}で、しかもバランスよく^{ふく}含まれています。

