２９年２月９日（木）牛乳・ハヤシライス・はなやさいサラダ・くだもの（いちご）

はなやさいサラダ

「花野菜（はなやさい）」というのは「ブロッコリー」や「カリフラワー」のことです。

どちらも**冬が旬（ふゆ しゅん）の野菜（やさい）**で今（いま）とても美味（おい）しい時期（じき）です。

ブロッコリーもカリフラワーも**キャベツから生（う）まれた**野菜（やさい）です。

カリフラワーは、白（しろ）いものが多（おお）く出回（でまわ）っていますが、最近（さいきん）ではむらさきやオレンジ、きみどり色（いろ）のカリフラワーもあります。