



ブロッコリーはもこもことした^{かたち}形が特徴^{とくちょう}の野菜^{やさい}です。このもこもことした^{ぶぶん}部分はブロッコリーの「花^{はな}のつぼみ」になります。カリフラワーも同じ^{おなじ}で、花^{はな}のつぼみ^たを食べる「花^{はな}野菜^{やさい}」です。

料理^{りょうり}の後ろ^{うしろ}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}にどんな働^{はたら}きをするかを表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*



フルーツヨーグルト○* 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

ブロッコリーの中華^{ちゅうか}あえ*

五目^{ごもく}あんかけ^や焼きそば★○*