



ブロッコリーとカリフラワーは、色は違いますが、
 形が似ていますね。どちらも「アブラナ科」の野菜
 で、キャベツの仲間でもあります。また、花のつぼ
 みを食べるところも同じです。逆に、食感や
 栄養価は異なっています。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどんな働きをするかを表しています。

ブロッコリーの中華和え*★ 牛乳○
 豆腐の中華煮○*★
 ごはん★ もやしとにらのスープ*

- エネルギーになる…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…*