



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…\*