



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。

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…＊



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＊