





「ほく、大きくならなくてもいい。
ブロッコリーだもんね!
だから、他にも知ってること
あったら教えてください。」

じゃあ、「調理のポイント」でも・・・。

◆ ゆですぎないこと!

ビタミンCは熱に弱く、その上
水溶性のため、ゆで汁や水に溶け
出してしまいます。
ゆでたあとも水に
さらさないほうが
いいでしょう。



◆ 油と一緒に!

油に溶ける性質があるカロチンや
ビタミンEは、油と一緒にとること
で吸収しやすくなります。
マヨネーズや
オイルが入った
ドレッシングで
食べるといいです。



◆ 茎も食べよう!



茎のほうが栄養
が多いとも言わ
れています。