



・ブロッコリーの花^{はな}

・旬^{しゅん}：冬^{ふゆ}（11月^{がつ}～3月^{がつ}）

・みなさんがいつも食^たべているところは

ブロッコリーのつぼみ^{ぶぶん}の部分です。

収穫^{しゅうかく}せずにそのまま放^{ほお}っておくと

黄色^{きいろ}い花^{はな}が咲^さきます。

・栄養^{えいよう}：野菜^{やさい}の中でも、たんぱく質^{なか}が

多く^{おお}含ま^{ふく}れています。