ブロッコリーの豆知識



食べているのは、花のつぼみの部分です



本来の旬は冬。ふる
さとは地中海東部です



日本で広まったのは1970年
代以降。茎も食べられます

100gあたりの成分

エネルギー	37kcal
ビタミンC	140mg
葉酸	220μg
ビタミンK	210μg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　ブロッコリー・花序・生