# 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