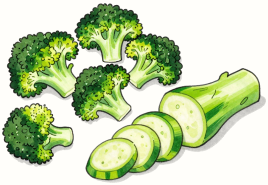
ブロッコリーの保存



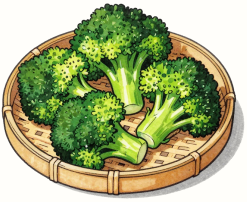
1 冷蔵で保存

ポリ袋に入れ、立てて野菜室へ



2 小房に分けて冷凍

固めにゆでて、水気を切って冷凍



3 買ったらすぐに

花が咲く前の早めに食べきります

つぼみが黄色くなる前に食べるのがおすすめです