冬の食卓に

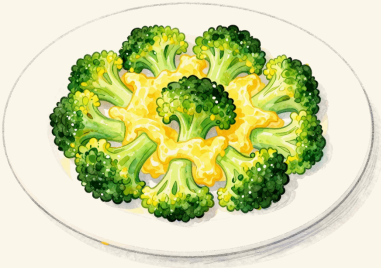
ブロッコリー

食べているのは花のつぼみ
ゆでて炒めて使い道ひろく



- **ほくっとした房と歯ごたえのよい茎**
  色よくゆでて食卓の彩りに
- **炒め物、あえ物、スープ、サラダに**
- **立てて冷蔵庫の野菜室へ**
  小房に分けて固めにゆでて冷凍も

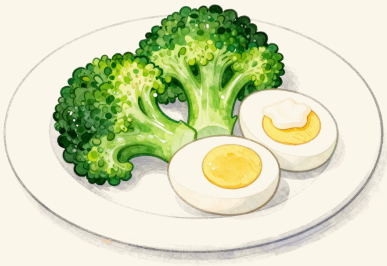
こんな料理に



卵との炒め物



おかかあえ



ゆでサラダ