

ちびっつとコラム

# 冬のブロッコリーは 紫がかったものを

ブロッコリーは冬の時期、寒さから身を守るためにポリフェノールの一種、アントシアニンを作り出し、ブロッコリーが紫色を帯びることがあります。こういうブロッコリーは甘くおいしくなっ

ている上に、  
アントシアニン  
も摂れるので  
おすすめです。



(P.N. ミナ フジコ)