

ちびっことコラム

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)