

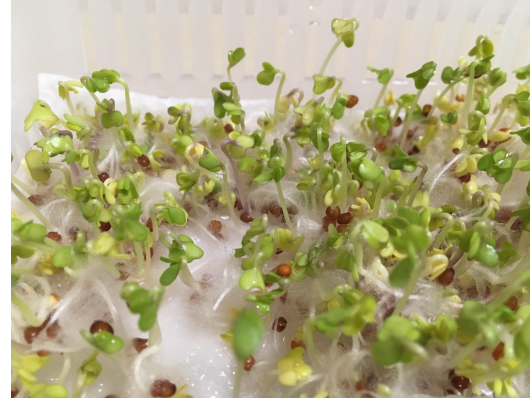
ブロッコリースプラウトの育て方



①種が落ちないようにキッチンペーパー等を敷き、予め濡らしておく。



②重ならないように種をまく。暗い場所に置き、発芽を待つ。



③発芽して、双葉がひらいたら、光にあたる場所で育てる。水は毎日交換する。



④1週間から10日で収穫できます。よく洗って食べましょう。

ブロッコリースプラウトーロメモ

ブロッコリースプラウトには、抗酸化作用がある「スルフォラファン」が豊富に含まれています。この「スルフォラファン」の抗酸化作用は三日持続します。毎日食べると下痢や便秘になるので、三日に一食程度食べましょう。