

ちよびっとコラム

秋はきのこの鍋

ホットメニューといえば鍋。
秋はきのこのこをたっぷり入れた
きのこの鍋はいかがでしょう。

食物繊維や
ビタミン、
ミネラルが
豊富で、
便秘解消や
ダイエット
効果があります。



(P.N. ミナフジコ)