

ちよびとコラム

# 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か。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)