

食の善悪シリーズ

秋の味覚 「きのこ」

〇〇保存でうま味アップ！！

答えは、加圧スタッフにお聞き下さい！



きのこは、カロリーが低い♪

なのに、ビタミンやミネラル、食物繊維が一度に摂れる、優秀食材です！

お鍋や炒め物、お味噌汁に使って、秋の味覚を堪能しましょう♪

管理栄養士 金山麻衣子