



- しめじ
- 旬：秋しゅん あき(9月がつ～11月がつ)
- よく使われている献立つか こんだて  
きのこスパゲティ、豚丼ぶたどんの具ぐ
- しめじにはビタミン B 群ビーぐんや Dディー、  
カリウム などの栄養素えいようそ おおが多く  
ふくまれています。