



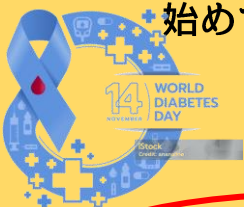
きのこレシピ
集めてみました

糖尿病 予防

きのこは、低カロリー・低糖質であり、
血糖値の上昇を抑える栄養素が豊富で
す。

きのこで食事の満足度もUP↑

低価格で、今では年中手に入るきのこ
を毎日の食事にプラスして無理のない
血糖値ケアを
始めてみませんか？



※食事制限などのある方は
かかりつけ医にご相談の上
ご活用ください(*'ω'*)



きのこサラダ
柚子こしょうドレッシング



きのこスープ



きのこの
かきたまスープ



豆腐のきのこソース



ホタテとエリンギの
ガーリックソテー



香りも楽しむきのこごはん



きのこチーズトースト



きのこパプリカのマリネ