



しろ まめ  
・ 白いんげん豆

しゅん あき がつ がつ  
・ 旬：秋（9月～10月）

おも さんち ほっかいどう ながのけん  
・ 主な産地：北海道、長野県

つか こんだて  
・ よく使われている献立

ミネストローネ

えいよう  
・ 栄養

しつ しよくもつせんい てつぶん おお  
たんぱく質、食物繊維、鉄分が多い

とくちょう  
・ 特徴

しよっかん やさ あまみ  
ホクホクとした食感と優しい甘味

