

毎日の食卓に!

# ゆるやか玄米ライフへの扉

玄米は、家族全員で無理なくおいしく味わえます。玄米のパワーをゆるやかに日々の食卓に載せて、ご飯として食べるだけでなく、玄米を使ったお料理にチャレンジしてみませんか。玄米ご飯の炊き方を学び、玄米と豆のサラダ、玄米と野菜のポタージュ、玄神(玄米黒炒り茶)を作ります。【定員 15 名】



## 1月27日(金) 10時30分~12時30分

場 所：生活クラブ本部2階 (JR埼京線「中浦和」駅 徒歩3分)

講 師：鵜納 里々花さん  
(生活クラブ食育サポーター、蕨支部組合員)

参加費：2,500円 ※材料代をふくむ

持ち物：エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

■お問い合わせ・お申込みは、  
NPO法人 大人の学校までお気軽にどうぞ！  
TEL/FAX 048-866-9466  
Eメール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)

