



玄米を超美味しく食べる

# 無垢のランチ会

「完全栄養食」といわれる玄米(無肥料・無農薬)は、いろいろな食べ方が提案されています。しかし、相変わらず「玄米は苦手」という方が多い食材です。そこで、一般に知られていない究極の食べ方をご紹介します。玄米の持つ素晴らしいミネラル分を余すところなく吸収できる食べ方を身につけてみませんか。

場所: 天王台北近隣センター(JR 天王台駅から徒歩 7 分、駐車場有)

日時: 9 月 14 日(日)

時刻: 13:30-15:30

参加費: 1,000 円(中学生以上)、小学生 500 円、未就学児無料

主宰: 無垢の台所

詳細、申し込みは Web サイトから。

下記 QR コードか、「無垢の台所」で検索



腸内環境が劇的に改善

少量食べるだけで効果抜群

玄米の本当の美味しさを学ぶ