

# 美浜区講座②

## ねかせ玄米の作り方講座



ご協力  
ありがとうございます！



講師：増永 和美 さん（区民）

2022/6/5（日）

健康！美味しい！簡単！な  
ねかせ玄米と副食3品を教えて頂きました。  
自分や家族の食生活について考える  
とても素晴らしい講座になりました(\*^^\*)  
増永さん及びご参加いただいた皆様  
ありがとうございました！



### ねかせ玄米定食

### 完成！

もちもち！

甘い！

簡単！

