

# nanoco

Vol.5  
夏号

ナノコ TAKE FREE

女性のための食を中心としたライフスタイル情報誌。



## 1st Anniversary

### 夏にウレシイ! スパイス&ハーブ

特集

- ・一宮のお店を巡ろう!  
世界のスパイス&ハーブ料理
- ・女性にウレシイ♡スパイス&ハーブ
- ・スパイスとハーブの違いって?
- ・教えて!美ノ久さん  
「粒マスタード」レシピ

一宮発♪ **72**名様に  
アタル!!  
おいしー♡モノ  
プレゼント

