

毎日の料理に大事な時間を使いすぎていませんか？究極まで手間を省いて作りませんか？



毎日の料理に時間なんてかけられない！忙しいあなたへ

料理の常識がひっくり返ります！まさに「非常識な料理の魔法」

「毎日短時間で美味しくヘルシーな料理を作ることが出来れば今よりもっとハッピーになりませんか？」
管理栄養士でさえも目から鱗の新常識！それが「ゆるベジ料理」です。

ゆるベジ料理のポイントは3つ。



- 1: あまりに簡単料理なので料理の常識が崩れます。
- 2: 動物性食品不使用だからアレルギーにも安心！何よりヘルシー
- 3: ゆるいのが一番！決まりが無いのでストレスフリー♪

想像してみてください。ゆるベジ料理を知ると、あなたにこんな変化が起こります。

- 毎日短時間でおいしい料理をパパッと作る♪
- 子供のおやつは買うより作ったほうが簡単♪
- ママの料理が一番！な自慢のママ♪
- 家のご飯が一番！な愛され奥様♪
- アレルギーなんて問題なし！野菜だけで大満足♪
- 食べ過ぎても罪悪感なし♪
- ゆるいから何食べても問題なし♪
- 何だか最近、穏やかかも♪
- 何だか最近、体質も変わってきたかも♪

【推薦】Quantize 川野季春

数年前になりますが、東京教室のお酒を飲みながら野菜料理

を食べて教わりの講座に参加しました。おいしいだけでなく、
身体の事をちゃんと考えたコンセプトで大変勉強になりました。



お野菜を食べながら飲むお酒はとても美味しく、心もからだも美しくなるお料理だと思います。あな吉さんのお肌きれいってびっくりしました！多忙とは思えません！

*Quantize

伊佐市出身の二人が立ち上げたオーダーメイドドレスブランド。福岡を拠点に世界中で活躍中

ゆるベジを広めているのはゆるベジ料理研究家の浅倉ユキさん（通称あな吉さん）です。

あな吉さんの特徴は三つ。

- 1: 3年で14冊の本を出版（マルヤガーデンズさんに揃っています）
- 2: 3人の子育て・全国出張講座・東京での連日の講座（全て超満員）を両立
- 3: 家での食事・子供のおやつは全て手作り

こんな超多忙な方でも手作り・おいしいご飯・家族の健康が実現出来ています。

しかも、あな吉さんのお肌はツルピカ♪



そんなゆるベジ料理を鹿児島で学ぶチャンスです。

10月1日（月）～3日（水） マルヤガーデンズにてゆるベジ鹿児島講座開催致します

講座名	人生が輝く！主婦のための手帳術・実践編	野菜ってうまい！米も酒もススム野菜料理	簡単・おいしいおやつ講座	人生が輝く！話の聴き方講座
講師	ゆるベジ料理研究家 浅倉ユキ			
日時	10月1日（月）	10月2日（火）	10月3日（水）	1～3日の全三日間
時間	11時～13時	11時～13時半	11時～13時半	15時～17時半
会場	マルヤガーデンズ（鹿児島県鹿児島市呉服町6-5 099-813-8108）			
	ガーデン0	ガーデン0	ガーデン0	ガーデン6
人数	20名	20名	20名	6名
受講料	6500円	8500円	7500円	三日間全日受講 50000円
	3講座受講の場合22000円			