

講師プロフィール

浅倉ユキ(あさくら・ゆき)さん



ゆるベジ料理研究家。
肉、魚、卵、乳製品、
砂糖、みりん、酒、だし
を一切使わない
ベジタブル料理の教室
「another~kitchen」を
東京杉並区で主宰。
通称“あな吉”さん。

口コミで「野菜だけなのに甘い!

お肉大好きな夫や子供も納得の味! ボリューム満点!
「すごく簡単!」と人気が広がり、料理教室は
常に予約待ちで全国各地から生徒が通ってくるほど。
出張料理教室で全国を回り、助産院や保育園での講演、
医療従事者専門のセミナー講師も務める。

2女1男の母。

年の離れたパートナーN氏と子どもたちと仲良く暮らす。
著書多数。



☆講座内容☆

「人生が輝く☆話の聴き方講座」(通称:「聴く」講座)

短い時間しかいっしょにいらなくても、「聴く」技術を身につければ大丈夫! ちゃんと聴きたいときに「聴くモード」に慣れて、お互いに満足できます。
日々の生活のほか、**「今、ここ!」**というときに、スイッチを入れ替えられる。すごいことだと思いませんか。
「聴く」は「技術」。誰でもできます。
この機会に、「聴く」講座、一緒に受講しませんか。

「毎日の料理が楽になる! 使いまわし料理講座」

ここで紹介されるレシピは、「おかずのもと」からの展開レシピ! この「おかずのもと」、どんな野菜で作ってもOK! この「おかずのもと」だけでもおいしい! という魔法のようなおかずのもとなのです。
2,3回にいっぺん作っておけば、毎日の料理がぐんと楽になります。
野菜をたくさんいただいても、ストレスにはなりません!

「オープンなくてもすぐできる! ヘルシーひんやりスイーツ」

10月。まだまだ暑い日が多いですよ。冷たいものがほしくなる。甘いものでほっと一息つきたくなる。でも、食べた後に「甘すぎた〜」とか「食べちゃった〜」と鬼ったり。
ゆるベジ流ひんやりスイーツなら心配ありません!

「米粉と豆乳で作る♪シュークリームとアイスクリーム」

ほんと、ノンオイル! 小麦粉・卵・乳製品もなし。普通に売っている上新粉で作れるうえ、作り方はもちろん簡単♪基本からアレンジまでじっくりたっぷりご紹介します。本では分かりにくいコツもしっかりマスターしましょ。

～前回ご参加の方のアンケートより～

本を見ただけではピンとこなかった料理がこれから自慢料理になりそうです。
今まで義務感で食事作りをしていましたが、楽しく野菜いっぱいの料理ができそうです。ゆる一く、できるところからやっつけていこうと思います。
こどもが手作りおやつを食べるようになりました!
気づきだらけの講座でした。今日から変わります!

お申込み・お問合わせは

受講は予約制・前入金制です。お申込みはFAX・メール・インターネットで受け付けます。

FAX 0986(21)0639 (この用紙にご記入の上、送信ください)

メール yuruvege.life@gmail.com

(件名に「ゆるベジ都城講座受講申し込み」、本文に下記の必要事項をご記入ください)

ブログ「ゆるベジライフを楽しむ会」で検索

お問合せは ゆるベジライフを楽しむ会 090-3418-1770 (大山)



ゆるベジ都城講座 申込書 (グループでお申込みの場合も、申込書はおひとり様1枚ずつお書きください)

(ふりがな) お名前	申込み講座 (ご希望の講座を○で囲んでください) 聴く	
メールアドレス	使いまわし	
〒 ご住所	ヘルシーひんやり 米粉シューとアイス	
TEL	FAX	
備考	受付 (/) 受講料 済 (/) ・未	番号