

肉・魚・卵・乳製品
砂糖・だし不要!

ゆるベジ九州ツアー in 福岡・エスタスカーサ

あな吉さんのゆるゆるかんたん ゆるベジお料理&手帳術講座

日時&料金

お料理講座には、講座内容のお料理プレート付
手帳術にはかるいおひるごはんがついてます!!

ゆるベジ・野菜たっぷりおもてなし講座・¥6500
2012年9月29日 (Sat) 13:00~15:30

あな吉流・しあわせの手帳術講座(基礎編)・¥5500
2012年9月30日 (Sun) 10:00~12:30

ゆるベジ・スイーツ&パン講座・¥6500
2012年9月30日 (Sun) 14:00~16:30

両日3つの講座まとめて参加の場合
¥2,000引きしちゃいます♪



会場

お子様連れ大歓迎!! 託児はありませんがお庭がありみんなで
泥んこで遊べます♪(お着替えタオルがあるといくくらい楽しいよ♪)

エスタスカーサ (裏面に地図有)

福岡市南区弥永2丁目17-1

西鉄大橋駅から62番バス・弥永西小入口下車・徒歩10分
西鉄大橋駅から49番バス・弥永1丁目下車・徒歩15分

予約・お問い合わせ

Music Life♪花崎望

hakatakomachi@r7.dion.ne.jp
090-5728-9578

お問合せ後振込先をお知らせ致します
料金振込で予約完了と致します

やさい嫌いの人ほど喜ぶ
ゆるベジ流・王道!魔法のレシピ!!

野菜たっぷりおもてなしメニュー



グリーンサルサディップ&チップス・雑穀シェパースパイ
ベジタブルクラッカー・ぐるぐるベジチャーシュー
etc..全7品

人生が輝く!!笑顔があふれる!!
主婦にも働く人にもすべてのひとのための

あな吉流・しあわせの手帳術



たいした用事も無いのに何故こんなに忙しいのか
はたまた、仕事に追われ家事に追われ育児に追われ
終わりの見えない毎日、今日モー日が終わってしまった、
そんな日々には今日でさよならです!!(手帳術基礎編となります)

毎日たべるおやつだからこそ
手早く・簡単・もちろんALLベジなんです!!

ゆるベジ流・スイーツ&パン



お麩と豆腐のティラミス風・中華大根ナン
小麦粉いらず!米粉のたっぷりトマトソースピザ
トマトのジェラート・etc..全7品