

毎月開催♪

# レッスンのご案内

スイーツは大活躍!

つぶつぶ雑穀甘酒

(スイーツ試食つき)

6/1(土)

10:30~12:00

or

14:30~16:00

3300円(税込)



とっても濃厚  
太るのを気にせず  
大いばりて食べて!

歯科医推奨★

雑穀ヒエ米粉キャラメル

7/15(月)

10:00~12:00

or

14:30~16:30

3850円(税込)



砂糖ゼロ。  
安心♥子供のおやつに。  
とってもカンタン  
ついつい手が出る!

みんなで作ろう!

甘酒アイスキャンデー

7/21(日)

14:00~16:00

3850円(税込)



今年の夏はこれっ!  
砂糖ゼロ。  
腸活にもなる  
うれしきおやつ♥

1也にも

6/23(日) もちキビポテのオーブン焼き

6/30(日) キヌアのパスターレ

7/6(土) キヌアのミネストローネ

7/28(日) 高キビとごぼうのキーマカレー

詳細・お申込は  
こちらから ▶▶



お問い合わせ 090-2411-4542 まるまっし

# と 鶴岡初

## つぶつぶ料理教室

## 生徒さん募集

あなたのイメージひっくり返る 😊

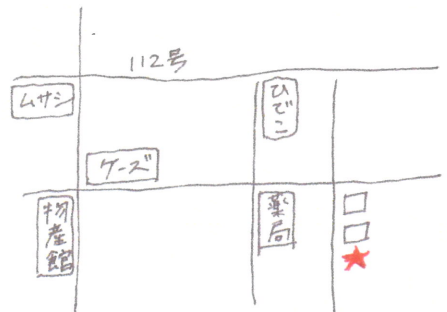
つぶつぶ... 無限の可能性を秘めた私たち1人ひとりのこと  
そして日本のソウルフード、雑穀の愛称です。

### Japan's Vegan

- ・ 雑穀と野菜が主役
- ・ 100% 植物性
- ・ 日本生まれで安心・安全
- ・ 砂糖ゼロの甘酒スイーツ
- ・ 親から子へつなげる食術
- ・ カンタン! 目からウロコの料理術
- ・ 見て学ぶ 新しいカタチの料理教室



ふう未来生活研究所公認  
まるまると 主宰  
料理コーチ 今野 深雪



← クラ check!

鶴岡馬場駅より車2分。17ソマン隣り