



## ベジフルキッチン

不足しがちな野菜や果物を  
美味しく摂れるメニューで  
野菜不足を解消できる素敵な教室です♡

講師は メディアでも大活躍の  
野菜ソムリエ 上級アロ やのくにこ先生♪

彩りよく、しかも簡単なレシピばかりで  
おうちでも試したくなること間違いなし！  
カラダの中からキレイになりませんか♪



※画像はイメージです。

