

一日中、ずっと料理のことを考えていませんか？

予約の取れない料理教室の先生が教える
人生を劇的に変えるプロの技

献立作り

買い出し

収納

調理

片付け

家族の食事時間が
バラバラ！
何度も台所に
立つのが憂うつ。

朝から晩まで
いつも何かにおわれ、
余裕がない！
つい家族にも
イライラ…



1日1時間、自由な時間を生みだします。

大反響 7万部突破！「考えない台所」高木 紬