

レシ皮を見なくても大丈夫

サポカフエ
特別版

冷蔵庫からひらめく💡 パパッと

あるもので作れる力 を育てるワークショップ



11.20_木 & 12.18_木

参加
無料

各日 10:00-12:00 定員各 6 名先着順

🕒 タイムスケジュール

お茶とお菓子をご用意しています！
リラックスしながら楽しく交流しましょう♪

第1部 10:00-11:00

ミニセミナー

レシピに頼らない！即興料理の発想法

食材 × 調味料 × 調理法 のフレイム活用！

- ✓ 味付け黄金比でどんな料理もおいしく！
- ✓ キャベツ+豚肉+味噌など事例紹介！

第2部 11:00-12:00

ワーク&交流会

冷蔵庫にある食材からレシピを考えよう！

- ✓ 各自の冷蔵庫食材を書き出して即興レシピ発想
- ✓ アイデアを全員でシェア！
- ✓ 他の人の工夫を取り入れ引き出しを増やそう！

ごはんサポーターの仕事って？12時からごはんサポーター養成講座について詳しくご案内！



講師

近藤七恵 Kondo Nanae

NPO法人KYOTOごはんサポーター®代表理事

2019年、個人事業で料理代行業を開業。

2年で予約が取れないほど人気に。リピート率は95%。6年で700件以上の訪問実績。

2023年3月 NPO法人KYOTOごはんサポーター設立

料理を作って欲しい人との橋渡しもしながら、ごはん作りを通して沢山の人を幸せにすべく奔走中。

📍 会場

京都府男女共同参画センター
らら京都

〒601-8047 京都府京都市南区東九
条下殿田町 7 0 京都テルサ東館 2F
らら京都 交流コーナー



KYOTO
ごはん
サポーター

▼ お申し込みはこちらから



KYOTOごはんサポーター
公式LINEへ

問い合わせもお気軽にどうぞ

共催 / 京都府男女共同参画センター

ごはんサポーター®って何？

—— 家庭料理で地域を支える料理のプロです

冷蔵庫にある食材や調味料を使って美味しいごはんを作り、
忙しい家庭のお手伝い！
家族みんなが笑顔になる食卓を届けるのが、ごはんサポーターの役目です。



ごはんサポーター®ができる 2 つのこと

好きなことを活かしたい！

料理を仕事にしたい方へ

日本で唯一！料理代行の学校

NPO 法人 **KYOTOごはんサポーター®**

料理への情熱を活かし

地域に貢献する新しい働き方に挑戦しませんか？

ごはんサポーターは会社に雇われるのではなく、
料理で人を支えるやりがいのあるお仕事です。自分のペースで働けるので家庭と両立も可能。



日々のごはん作りが大変...

ごはんを作りに来て欲しい方へ

家族みんなが
笑顔になる
食卓作りを
お手伝い

料理代行サービス

こんな方にピッタリ！

☒ 忙しくて料理をする時間がない

☒ 毎日の献立を考えるのが大変

ご家族の好みや栄養バランスに合わせた
家庭料理をお届けします。
献立作りをトータルでサポート。レシピやアレンジ方法の提案も！



※料理の一例

遠慮なく
お問い合わせ
ください！

ごはんサポーターに興味がある！ ごはんのサポートを受けてみたい！ 方へ

活動を知る



ホームページ

問い合わせる



公式LINE



NPO法人
KYOTO
ごはん
サポーター。

kyotogohan2022@gmail.com

ごはんサポーターとして新たな一歩を踏み出したい方、イベントでお待ちしています！