

参加無料

定員 6 名

料理好きさん集まれ！

家庭料理のプロが教える

サポカフェ
特別版

毎日がラクになる ごはん作り

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 毎日のごはん作りにアイデアが満足に出ない
- ✓ 同じようなメニューが繰り返されがち
- ✓ 家族に「またこれ？」と言われる

2025年

4/17木

イベント内容

冷蔵庫を開けた瞬間に
メニューがひらめく！

①ミニセミナー

10:30 - 11:30

何を作るか迷わない、プロの発想術を大公開！
ある食材から複数のレシピが次々と浮かぶコツを
伝授します。

料理好きさん大集合！
アイデアと悩みシェア

②交流&座談会

11:30 - 12:30

普段どんな工夫をしている？
みんなのアイデアを共有し、料理の幅を広げるヒ
ントをゲット！

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♪

昼食の持参可

ご相談大歓迎♪ イベント終了後14:00までは残っていただけます。



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。
600件以上の訪問実績から、料理を仕事にしたい人の為の講座を開講。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るべく奔走中。

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70 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

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！