

暑い日のごはん作り ちょっとラクにしませんか？

参加
無料

料理する気力がない日も

“あるものでなんとかかなる”考え方を

毎日レシピ探し
から始まる…

冷蔵庫の食材
使い切らないと

毎日の献立
決めるのが大変

レシピを覚えるより
ごはん作りがラクになる



考え方を知る時間

7.16_木 & 8.20_木

料理が得意じゃなくても大丈夫！
夏のごはん作りを少しラクにするヒントを
持って帰ってもらえたら嬉しいです

10:00-12:00 定員各6名 先着順

イベント内容



チェック

自分の料理の
傾向を知ろう



ミニ講座

食材×調理法×味付け
で料理がラクになる



実践ワーク

冷蔵庫の食材から
4品考えよう



交流タイム

参加者同士で
意見のシェアタイム

調理なし！座学とワークで楽しく学びましょう！

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

お申し込み方法

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！