

社内の結束力を高めたい方**必見**

作る

×

食べる

=

チームの輪

共同作業 + 同じ釜の飯効果

社内雰囲気向上・モチベーションUP・コミュニケーションが充実

社内交流・イベント・研修・レクリエーション等にご活用ください♪



社内で【**お料理ファシリテーション**】を
導入してみませんか？

社内研修・イベント・レクリエーション・飲み会に最適

今まで

- ・研修
- ・レクリエーション
- ・飲み会



今から

**お料理
ファシリテーション**

楽しく効率的に結束力が高まります



お料理ファシリテーションとは？

ファシリテーションとは、相互理解を深めることで社内の人間関係を改善したり、創造性が生まれやすい環境を創る活動のことです。お料理ファシリテーションでは、「つくる」×「食べる」＝「チームの輪」をテーマに本格的なキッチンスタジオを利用して世界各国の課題料理に挑戦します。お料理ファシリテーターのアドバイスのもとに制限時間内にチーム制で料理を行うことで一体感が生まれます。できた料理を皆んなで食べる事により親睦がより一層深まります。

お料理ファシリテーション導入効果

- ・交流が深まります・チームワークが深まります・食生活の見直しに繋がります・ストレス解消に繋がります
- ・集中力を鍛えることができます・社内満足度の向上・広報活動

➔【共同作業＋同じ釜の飯効果】

社内雰囲気向上・モチベーションUP・コミュニケーションが充実



こんな時に利用されています

「社内レクリエーション」「社内交流会」「研修」「歓送迎会」「親睦会」「忘年会」「新年会」「謝恩会」「定例飲み会代わり」…

ファシリテーションの流れ

1 受付・準備

専用のキッチンスタジオにて受付を行います。
エプロンを装着して手洗いをします。

2 ファシリテーターより司会進行の説明

注意事項や流れを説明します。

3 チーム分けと課題料理の発表

5品の課題料理に挑戦していただきます。5チームに分かれて簡単な自己紹介や今の気持ち、抱負を話します。自己紹介が終わったら必ず大きな拍手をします。課題料理のレシピを見て作戦会議を行います。協力して料理を完成させることに意味があります。共同作業を大切にしましょう。

4 レッツスタートホームクッキング

お決まりの合言葉で料理開始です。「レッツスタート」、「ホームクッキング」。軽快なBGMに乗って楽しく共同作業開始。
約50分で完成を目指します。

5 食事・歓談タイム

料理が完成したら皆で楽しく食事を楽しみます。

6 片付け

お料理ファシリテーションでは、片付けも共同作業の一つとして大切にしています。地味な作業も協力して乗り切ることでチームの輪が生まれます。

7 振り返りとご馳走様

チームで振り返りを行います。感想や思いを積極的に発表しましょう。

8 解散

課題料理



	課題料理 1	課題料理 2	課題料理 3	課題料理 4	課題料理 5
 <p>日本料理</p>	ホックリ大根の鳥みそのせ	なすとかぼちゃの揚げ浸し	さつまいもと豚のはちみつレモン風	鳥の煮物すき焼き風	桜色の彩り巻き寿司
 <p>韓国料理</p>	チョレギサラダ	チーズチヂミ 韓国風お好み焼き	チャプチェ 甘辛春雨炒め	プルコギポーク キムチ炒め	キンパ 韓国風巻き寿司
 <p>中華料理</p>	チャイニーズチキンサラダ 南カルフォルニア風	鳥と白菜のうま煮あんかけ	手作り旨辛 麻婆豆腐	空芯菜風 ガーリック炒め	あんかけチャーハン 担々風
 <p>イタリアン</p>	季節野菜の彩り ラタトゥイユ	バーニャカウダ風 煮込みサラダ	鳥のソテー カチャトーラ風	ペンネ アッラ アマトリ チャーナ	きのこ香る オイルベース リゾット
 <p>フレンチ</p>	鳥のムニエル ~レモンバターソース~	サラダリヨネーズ ~リヨン風 具沢山サラダ~	ツナのリエット ~ツナと野菜の煮込みペースト~	チーズスクランブルエッグ ~リヨネーズソース~	アッシュパルマンティエ ~ミートソース風~
 <p>スペイン料理</p>	ほうれん草のトルティージャ ~スパニッシュオムレツ~	ガスパチョ ~スペイン風飲むサラダ~	トマトときのこのソテー アヒージョ風	鳥のソテー バレンシア風 オレンジソース	エビとトマトのフライパンパエリア
 <p>タイベトナム料理</p>	ソムタム風 ピリ辛サラダ	海鮮風チーズ生春巻き ~キャンディ仕立て~	ガイヤーン ~タイ風 漬けダレ 鳥のソテー~	旨辛ガパオライス 卵のせ	フォー トムヤムクン風

※課題料理は一例です。シーズンによって変動します。

単発プラン

👤 スタンダードプラン 最も多くの方に選ばれています
¥5,000 /人 消費税別
課題料理 5品 ワイン (赤・白) ソフトドリンク (ウーロン茶) 飲み放題
2時間

年間契約プラン

👤 応援プラン 小規模なチームに最適	👤 スタンダードプラン 中規模なチームに最適	☆ メガプラン 大規模なチームに最適
¥4,800 /月 消費税別	¥4,500 /月 消費税別	¥4,300 /月 消費税別
5名～10名未満での利用	10名以上～20名未満での利用	20名以上での利用
(例)5名の場合 5名 × 4,800円 = 24,000円 / 月	(例)10名の場合 10名 × 4,500円 = 45,000円 / 月	(例)20名の場合 20名 × 4,300円 = 86,000円 / 月
1回 / 月	1回 / 月	1回 / 月
2時間	2時間	2時間
課題料理 5品 ワイン (赤・白) ソフトドリンク (ウーロン茶) 飲み放題	課題料理 5品 ワイン (赤・白) ソフトドリンク (ウーロン茶) 飲み放題	課題料理 5品 ワイン (赤・白) ソフトドリンク (ウーロン茶) 飲み放題

※年間契約プランの場合は、12ヶ月間で12回からのご契約となります。

■最低保証人数：5名

■最大人数：30名

30名を超えるような場合には2会場以上での開催を別途提案させていただきます。

この場合の料金は人数に応じてお見積もりをご提出いたします。

■延長に関して

1時間毎に1,000円/人(税別)

+有料サービス

📷 カメラマンによる写真撮影

1,000円/人(税別)
データファイルまたはCD-ROMで提出

🎥 動画制作

1分～1分30秒のPV動画
¥50,000(税別)



HomeCooking
japan

