

# 時短アドバイザー&料理教室講師 佐藤 智実 ~ともみん~

東京生まれ・東京育ちの転勤族。  
東京→金沢→埼玉と引越し中。  
元気すぎる小学生2人娘のママです!

- 1980 東京都国立市で生まれる。料理好きな母のおかげで食欲旺盛な食いしん坊に育つ。
- 1999 日本女子大学家政学部食物学科に入学。食に関する知識を学び、家庭の食卓に携わる仕事に興味を湧く。
- 2003 大手食品メーカー入社。マーケティング、商品開発担当。結婚・出産を経て、育児・家事・仕事の忙しさに悩みながらワーママ時代を過ごす。
- 2009 育休中にキッチンの片付けや下ごしらえの工夫を取り入れ、ラクして美味しいが叶う生活へ。
- 2015 夫の転勤で東京から金沢へ転居・退職。
- 2016 自宅にて、料理が苦手なママ向けに料理教室をスタート。キッチンの悩みを根本から解決する必要性を痛感。
- 2017 キッチンの時短講座を立ち上げる。子連れで通う育休中のママ多数。
- 2020 埼玉へ転居。オンライン講座本格スタート。日本全国～海外からも受講生あり。

好きな食べ物: 塩おむすび・豆大福・イチジク  
趣味: 旅&食巡り・食器探し・ヨガ・家庭菜園

## お問合せはLINEから

LINE公式アカウント @940mdkdz



ご登録で時短レシピ  
プレゼント

ホームページ <https://smart-kitchen.jp/>

すまーときっちん 時短講座

Instagram tomominomi2

Facebook tomominomi (ともみん)

E-Mail tomominomi2@gmail.com

企業様、教育団体様向けの出張講座も承ります

夕方を  
快適に!



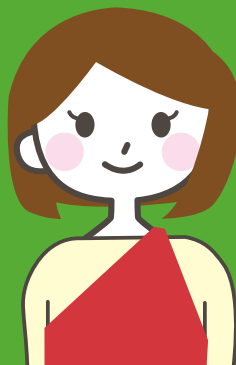
# キッチンの 時短術

2020年12月現在

受講生のべ約1,000名超

食卓につながるゆとりを

忙しい夕方でも、  
自然と笑顔があふれ出すママを  
1人でも増やすために、  
心を込めて講座をお届けしています。



時短アドバイザー&料理教室講師  
佐藤 智実

# あなたは何に時間を盗られていますか？

～忙しいママこそ、時間を味方につけて心豊かな毎日を～

## 子連れ&オンラインで学べる 時短講座をはじめた理由

ワーキングマザー時代、  
「家族時間・仕事・趣味、  
すべて叶えたい！」と願いながらも、  
思うように時間がとれず  
イライラもどかしい日々でした。

「時短＝時短レシピ・時短テク」  
そんなインスタントなイメージですが、  
それは《点》でしかありません。

毎日無理なく続く《線》にするには、  
もっと根本的な改善が必要。  
あれこれ試しては効果がなく、遠回り  
しながらも私自身で

**「4つのヒント」**を見つけました。

キッチンでの作業。

## 「時間泥棒」

を見つけ、改善しましょう！

# キッチンの時短 4つのヒント 時間泥棒を探せ！



毎日の生活を振り返り  
時間がかかって困ることを思い出そう

## 1 キッチンに何があるのかわからない

山ほどのストックや道具。  
「あれ～?どこいったかな」「賞味期限いつだっけ？」  
道具は使えず食材も分からず、  
探し物ばかりで時間のムダ…



## 2 同じものを買ってしまい食材がムダに

「安いから」「不安だから」「SNSで流行ってるから」  
いっぱい買って冷蔵庫はいつもギュウギュウに。  
欲しいものは探せず、  
野菜は腐らせ賞味期限切れ



## 3 夕方バタバタで疲れてしまいヤル気なし

やる気がないけど何もないので、一からの準備。  
時間もかかるし効率も悪くて、さらに疲れが増増。  
その日をなんとか過ごすだけでは、  
時短にはならず…



## 4 冷凍庫の食材さえも実際には役に立たず

なんとなく買っておいた肉や魚が、  
いつの間にかカサカサ真っ白に。  
使いたくない食材だらけで  
憂鬱な冷凍庫





# 時間泥棒から時間を守れば 忙しいママにゆとりが生まれる



やってよかった！  
時短につながる4つのポイント

## 1 キッチンのスッキリ化

スッキリしたキッチンなら  
探し物ゼロ！

モノを探さない  
モノに追われない



## 2 ムダのない買い物習慣

自分に合った買い物の  
リズムや量が分かる！

買い物も時短でき、  
冷蔵庫はスッキリ！



## 3 まとめ下ごしらえ

隙間時間に同じ食材を一気に  
「まとめ下ごしらえ」の日々で楽々！

作業を効率よくまとめて、  
無理なく準備



## 4 お役立ちだけ入った冷凍庫

冷凍庫を開けたら嬉しい！  
すぐに使えるおかずや食材だけ

お守りが入っているから、  
予想外に忙しい日も安心！



## 4つのキッチン時短講座

整ったキッチンで  
手早くお料理がしたい

毎日の探し物がゼロで、掃除も楽ラク

1 片付け&掃除編 → P5へ

買い物時間や冷蔵庫の  
探し物やムダを減らしたい！

買い物習慣を見直し、時間もお金も節約

2 買い物&冷蔵庫編 → P6へ

下ごしらえ上手になって  
夕方のゆとりを作りたい

美味しさそのまま、食事準備の効率UP

3 下ごしらえ編 → P7へ

困った時に役立つストックで  
スッキリ冷凍庫にしたい！

便利おかずで、お弁当や夕飯がすぐ完成

4 冷凍庫編 → P8へ

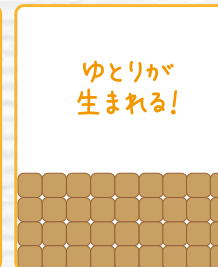
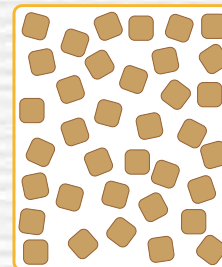
キッチンの根っこから時間とゆとりが  
生み出される仕組み作り！

時間管理を  
木に例えてみると…

- 葉 余裕 ゆとりある毎日へ
- 枝 時間 有限の時間に広がり
- 幹 習慣 習慣化でブレない仕組み
- 根 環境 環境を整え土台作り

① やることが  
散らかっている

② やることが整理  
されている



ゆとりが  
生まれる！

時間とタスクは同じでも①は「ゆとり」がないのに、  
②にはしっかり「ゆとり」があります。

# 1 片付け & 掃除編

時短効果 No.1

ときめくほどにスピーディー！  
ノリノリでお料理できるキッチンづくり

## こんな方にオススメ

- 整ったキッチンでスムーズに料理したい
- ラクに掃除をしたい
- 洗い物の山をなくしてサッと片付けたい
- 探し物のないスッキリしたキッチンにしたい
- 家族も使いやすいキッチンにしたい



リセットしやすいキッチンなら  
楽々時短♪

内容 講座2時間  
受講料 4,500円(税別)



# 2 買物 & 冷蔵庫編

節約効果 No.1

時間・食材の無駄ストップ！  
買い物と冷蔵庫の好サイクルづくり

## こんな方にオススメ

- 野菜室や冷蔵庫のスッキリ収納のコツが知りたい
- 食材を腐らせたくない
- 献立に悩むことなくラクに立てたい
- 効率よく買物に行きたい
- ムダな買物を減らして節約したい

動画講座もテキストがバッチリ見やすい



野菜スッキリ長持ち!

内容 講座2時間  
受講料 4,500円(税別)



体験談

## 大好きなフラダンスを 楽しむ時間が増えました

米澤直子さん (2児のママ)

受講後、家事が終わる時にはピッカピカで不要なものは何もないキッチンになりました!! 実践したことはこんなに色々!

- キッチンツールを教えてもらった分類でスッキリさせた
- ストックを分類して適量に減らして、それ以上買わなくなった
- 講義をヒントにして水筒の乾燥に困らなくなった
- ちょっとしたコツで毎日の簡単掃除ができるようになった
- アドバイスの実践で子どもの食後の片付けがラクになった

本当に劇的に変わって、ビフォー写真を撮れば良かったです・・・  
ビフォーがひどすぎて写真撮れなかったですが・・・笑  
なので、ともみん先生には本当に感謝しています!!

キッチン環境の基本がわかったから、これからずっと快適キッチンだし、料理作りは一生続くので、一生ものの快適をGetできました!  
生まれた時間で大好きなフラダンスの時間を楽しみます♪

家のことがスムーズで、趣味も充実しています!



体験談

## 家族みんなが使いやすい 冷蔵庫に変身

萬元玲子さん (3児のママ)

うちは、旦那も食品を買ってきてくれたりするのですが、置き場所が決まってないこともあり、お互い冷蔵庫の中に食品を適量に置くので、中が見にくい状態になっていました。

食品の置き場所を決めたことで、旦那もそこにしまうようになり、在庫も分かりやすいし、出しやすいし、使いやすい冷蔵庫になりました。

冷蔵庫が整理されていると、とても気持ちがいいです。  
グループごとに容器に入れたら子供達(幼児)も取りやすくなった  
みたいで台に乗り、ヨーグルトやジャムを自分で取ってくださること  
があるんです!

子供達にもいい影響が出て嬉しいです。

ともみ先生、本当にありがとうございました!



子どもたちにもわかりやすい!



Tomomi's Advice

ストックが多い方は種類ごとにカゴを分けてみるのがオススメです。  
自分にとっての適量がわかり、無駄な買い物も減ります。

Tomomi's Advice

食材を仲間ごとに集めたり容器にまとめたりすることで、管理がラクになります。  
定位置が決まると家族全員が使いやすい冷蔵庫になります。





👑 ワーママ人気 No.1

## 下ごしらえ編

ごはん作りの  
イライラとさようなら!  
下ごしらえで夕方は  
自由時間

### こんな方にオススメ

- 気軽にできる下ごしらえを知りたい
- 忙しい夕方のイライラを減らしたい
- 1日の時間をもっと有効に使いたい
- 時短レシピを知りたい
- 下ごしらえした食材の保存方法も知りたい

内容 講座2時間+お料理1時間

受講料 7,000円 (税別)



15分の下ごしらえで30分ごはん!



大人気の下ごしらえ実演タイム

体験談

### 寝る前にホッと一息 お茶を味わう時間が作れた♪

田中裕美さん (2児のママ)

下ごしらえはハードルが高いものだと思い込んでいて、毎日仕事が終わって家に帰ってから、ゼロから夕食づくりをスタートしていました。段取りが悪くて同じ作業を繰り返し、調理を同時進行できなくて時間がかかるのが悩みでした。メニューを考えるのもストレスで、携帯でレシピを検索する毎日。ご飯のことばかり考えてました(笑)でも下ごしらえ講座を受けて、下ごしらえのハードルがグンと下がりました!

Check!

今は「週末のまとめ下ごしらえ」と「朝の隙間下ごしらえ」で、帰宅後10分で完成するようになりました。ここまで変われるとは、自分でも驚きです。ともみん先生と出会えていなかったら、きっとお惣菜が並ぶ毎日だったと思います。私のママ人生を大きく変えてくれたともみん先生。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。



下ごしらえ済みで  
スムーズな支度ができる!



👑 即効性 No.1

## 冷凍庫編

詰め込みすぎ脱却で  
スッキリ!シンプルな  
お役立ち冷凍庫づくり

### こんな方にオススメ

- 冷凍庫をスッキリ使いやすくしたい
- すぐ使える美味しいおかずを常備したい
- 便利な冷凍おかずとアレンジを知りたい
- 上手な冷凍保存方法を知りたい
- 自家製の冷凍食品で手軽にお弁当を作りたい

内容 講座2時間+お料理1時間

受講料 6,000円 (税別)



15分でごはん完成!スピードクッキング



動画講座も楽しい雰囲気そのまま♪

体験談

### 夕飯がスピーディーに作れるから 夕方安心して子どもと遊べる

杉野あゆみさん (1児のママ)

私がかともみん先生の講座を受けて一番衝撃的で、一番共感できたのが「私、ズボラなので」って言葉でした。ズボラだからラクしたいって私と一緒にじゃーん! やったー! ってホッとしたというか(笑)冷凍庫編も下ごしらえ編も、本当に目から鱗でした! 特に冷凍庫はずっと捨てられなかったお餅を捨てる勇気をいただけてスッキリしました。教えていただいた『万能肉味噌』を活用して下ごしらえしておいた野菜とサッと炒めたりして超スピーディーにメインが出来ちゃうし「今日は疲れてるのに、ちゃんとご飯も作れた!!」って思えて満足度が上がります♥息子もともみんレシピはよく食べるんです。嬉しいような悲しいような(笑) また今度の和食レッスンも楽しみにしています!

Check!

無駄のない  
冷凍庫に!



Tomomi's Advice

5分あったらできる下ごしらえを見つけてみましょう。例えば、朝のうちに炒め物用の野菜を切っておくだけでも夕方ラクになります。

Tomomi's Advice

冷凍庫で2ヶ月以上眠っている食品はありませんか? 1ヶ月経つと酸化・乾燥が進みます。美味しいうちに食べられるものだけ入れましょう。



あなたも短期で時短&お料理上手に!

# お料理初心者3ヶ月コース

⑦ 片付け & 掃除編  
③ 下ごしらえ編

お料理の基本がしっかり学べる  
全18品をマスター

**安心 充実 サポート体制** ①定員4名の少人数制! ②3ヶ月LINEで質問し放題!

今さら聞けないお料理の基本を、安心して学べます。「お片付け」「下ごしらえ」の講座も付いて、誰でも手際良くお料理上手に。**動画コース**は録画した動画だから、好きな時間に繰り返し視聴してスキルアップできます。また、**対面コース**はその場で疑問点を質問でき、料理の音や香りで臨場感を得られます。両コース「LINEグループ」で毎日質問できるので、失敗したことはすぐに解決。だからお料理が早く上達し、楽しく続けられます。

対面もオンラインも  
お子様同席OK♪



## こんな方にオススメ

- お料理の基礎から自信をつけたい
- 短期間で効果を実感したい
- 少人数で丁寧にサポートしてほしい
- 楽しく手際よく料理がしたい

内容 **動画** 動画レッスン+  
オンラインサポート3回  
**対面** レッスン月1回×3ヶ月  
**共通** LINEによる質問3ヶ月  
受講料 **50,000円** (税別)



体験談

## キッチンの自信がつき、 仕事復帰の不安解消できた 山下麻友美さん (1児のママ)

この3ヵ月コースで得たものは「料理の楽しさ」「盛り付け」「料理の時に五感を働かせること」「下ごしらえ習慣」「キッチンを整えられたこと」です。料理のレパートリーが少なかった私が、いろんな食材を使えるようになりました。下ごしらえが日に日に定着して、さっと夕飯を出せる日が増えました。冷蔵庫のものを腐らせることがなくなり、買物する量が減りました。レッスンを受けて、確実に意識が変わりました。このお料理教室で得たものが、私の育児中で一番良かったと胸を張って言えます。



# すべての講座 & レッスンが 動画で学べます

あなたの時間は30分あればOK!  
録画した動画をお好きなタイミングで繰り返し視聴できます。

## 特徴 1 隙間時間に動画で学べて効率的

講座はすべて『録画済の動画』で学べます。1本約15分だから、通勤電車や寝る前の隙間時間に視聴できます。小さいお子様がいても、まとまった時間がとれなくても、気軽に受講できるのが魅力。講座風景が録画されているので臨場感があり、何度も繰り返し見ること、復習になると好評です。



自分も講座に参加した気分になって、一緒に笑ったり手を挙げていたりしていました(笑)  
飯田まり様

お料理動画は手元が見やすく、すごく作りやすかったです!

前田垂沙美様



## 特徴 2 受講後のサポートで疑問が解決



仕事と子育てが忙しいのでオンラインはピッタリ!丁寧なアドバイスに大満足。  
荒井美智子様

動画を見て疑問が出てきたら、オンラインでサポートいたします。休日も遠慮なくご連絡ください。ご質問にお答えするのはもちろん、あなたの性格やライフスタイルに合わせて、ベストな解決策をご提案します。学んで終わりにならず、安心して効率よく暮らしに生かせます。

子どもが2人いても3ヶ月コースを自宅で気軽に受講できて助かりました。  
西岡あかね様



すべての講座 動画&対面レッスン **お申し込みはこちらから**

二次元バーコードまたは <https://smart-kitchen.jp/test-order/>



時間泥棒に悩まず、自分らしいゆとりある暮らしを