



ちゃんとごはんSTUDIO

お申込は
こちら▶▶▶



※お申込はWEBのみとなります。

11月度講座申込開始日

10月23日(木)10:00~

申込・キャンセル締切

各講座実施日の
2日前18:00まで

「ちゃんとごはんスタジオ」は、食と健康に関する情報やおいしい食べ方を発信し、体験していただく場として誕生いたしました。料理教室やセミナー、旬の食材・おすすめ商品の試食会などを開催してまいります。

※写真・イラストはすべてイメージです。

1回完結! お好きな講座が選べる体験教室!

お申込は、ひと月につき、
お1人様3講座までとさせていただきます。

3月 キューピー グループ実習 キューピー商品で作る「やさいとさかなの サンドイッチ」とクリスマスメニューの試食会

キューピーのドレッシングを使った「やさいとさかなのサンドイッチ」とクリスマスに向けたお子さまと楽しく作れるブロッコリーのツリーサラダを作ってみよう!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30

定員 12名

受講料 500円(税込)/人

条件 中学1年生以上



11月 ちゃんとごはんSTUDIO セミナー 【災害に備える】「ローリングストック」という備蓄方法について

もし災害があった時の食事はどうしますか? 「ローリングストック」という備蓄方法と、当社の取組みの、食の備蓄定期宅配サービス「BuddyBox」について、試食を交えながらご紹介します。

時間 14:30~15:30

定員 9名 受講料 300円(税込)/人

条件 中学1年生以上



5水 おとうふ工房いしかわ 個別実習 簡単! 竹ざるお豆腐作り体験

おとうふ工房いしかわ直伝の竹ざるを使ったおとうふ作り体験を行います。豆乳や大豆を使ったお菓子などご試食付きです。作ったお豆腐はお持ち帰りいただけます。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:00/13:30~14:30

定員 各12名

受講料 800円(税込)/人

条件 小学4年生以上



13木 Mizkan グループ実習 冬支度クッキング ~魚介と野菜の鍋&お手軽漬け~

11月の食卓にぴったり! 旬の野菜と魚介を使った鍋とメアレンジ、さらに余った野菜で作る即席漬けを学べる料理教室です。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00

定員 12名

受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



6木 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 グループ実習 パン教室! 「フィンランド風シナモンロール」を作ろう

予めスタジオで捏ねたパン生地で成型から取り掛かります! 名作「かもめ食堂」に登場するシナモンロールの形で、お持ち帰り分と一緒に焼き上げます。「さつまいもときのこのポタージュ」と一緒にいただきます! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00

定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人

条件 18歳以上



20木 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 グループ実習 手ごねパン教室! 「紅茶フルーツブール」を作ろう

紅茶を練りこんだ生地にドライフルーツを入れて丸い形に成型し、お持ち帰り分と一緒に焼き上げます。ワインなどに合わせてもおいしい大人の味! 「なすと長いものレイヤーサラダ」と一緒にいただきます! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:30

定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人

条件 18歳以上



11火 管理栄養士によるセルフメディケーションの お料理教室 講師 黒宮 生美子 グループ実習 ストレスリセットに役立つパン作り

トマトジュースで仕込んだ生地、トマトとベーコンのパンを作ります。アツアツ、ホワホワの焼き立てパンのやわらかさと、香りは、ストレスリセットにも役立ちます。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:30

定員 12名 受講料 1,000円(税込)/人

条件 15歳以上



28金 東海学院大学×アサヒビール グループ実習 東海学院大学×アサヒビール企画 お酒に合うおつまみレシピを作りましょう! (vol.2)

東海学院大学医療栄養学科の学生考案レシピ4品&アサヒビールによるスマートドリンク講座でお酒に合うおつまみレシピとお酒の楽しみ方を学びましょう! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30/14:00~15:30

定員 各12名 受講料 500円(税込)/人

条件 20歳以上

※お酒に関する内容の為、20歳以上とさせていただきます。



お申込方法は裏面をご覧ください。

千種若宮大通店ちゃんとごはんSTUDIO

