



ちゃんとはんSTUDIO

お申込は
こちら▶▶▶



※お申込はWEBのみとなります。

1月度講座申込開始日

12月23日(火)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。

7水 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! 「あんバターフランス」を作ろう。

カリッと焼いた全粒粉バゲット生地に、優しい甘さのあんこ風味豊かなバターをサンドします。「カリカリじゃこの塩だれ大根サラダ」と一緒にいただきます! お持ち帰り分のパンはバゲットのみになります。※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



20火 王将の杜 トーカン グループ実習 節分企画! 手作り鬼まんじゅうで厄除け! ホットメニュー! セットを使って簡単もんじゃ焼!

節分は、鬼除け鬼まんじゅうの日です。手作り鬼まんじゅうで厄除けしましょう! また、冬場はアツアツの鉄板焼が美味しく食べられる時期です。簡単セットでもんじゃ焼を作りましょう! ※お土産あります ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00
定員 9名 受講料 500円(税込)/人
条件 小学4年生以上



9金 ハウス食品 グループ実習 スパイス学習会& お子さまでも食べやすい「名古屋ハヤシ」を作ろう!

ハウス食品のスパイスマスターが講師となって、スパイスに触れていただきながら、ご家庭で活用できるスパイスの知識を学びます。その後に、お子さまでも食べやすい完熟トマトのハヤシを使用した「名古屋ハヤシ」をみなさんで作っていただきます。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30/13:30~15:00
定員 各12名 受講料 500円(税込)/人
条件 12歳以上



21水 管理栄養士によるセルフメディケーションの グループ実習 お料理教室講師 黒宮 生美子 エコクッキングでバランスのよいランチを!

地球にやさしい調理実習。現在の食生活の実状を知り、「今日からできる環境にやさしいエコクッキング」を学んで、ヘルシーで体にもやさしい野菜たっぷりの、バランスのよいランチを作ります。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:30
定員 12名 受講料 800円(税込)/人
条件 18歳以上



13火 ちゃんとはんSTUDIO 個別実習 ガーリッククリームにゅうめんを作ろう!

夏に大活躍した素麺お家に余っていませんか? 今回は意外な組み合わせのにゅうめんの作り方をご紹介します。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30
定員 6名
受講料 700円(税込)/人
条件 18歳以上



30金 ちゃんとはんSTUDIO 個別実習 もやしたっぷりチャーハンを作ろう!

野菜の中でも比較的安く手に入る「もやし」をたっぷり使用した、チャーハンの調理をします。普段よりもヘルシーなチャーハンのレシピをご紹介します。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30
定員 6名
受講料 700円(税込)/人
条件 18歳以上



15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! 「全粒粉の丸パン」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! 粉に全粒粉を加え、小麦の素朴な旨味が楽しめる丸パンをお持ち帰り分と一緒に焼き上げます。「ブロッコリーとサツマイモのクリーム煮」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



主婦の方に向けたテーマはもちろんのこと、お子さま向けの親子料理教室や男性も気軽に参加いただける内容の料理教室も予定しております。たくさんの方のご参加お待ちしております!



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はんSTUDIO

