



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。

12月度講座申込開始日

11月21日(金)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。

6土 ポッカサッポロフード&ビバレッジ 個別(家族)実習 【親子レモンクッキング教室】 レモンのチカラを学んでクリスマスメニューを作ろう

レモンのおいしさやチカラを体感でき、家庭でも簡単に実践できるクリスマス時期に合ったお料理を作ります。さらに楽しいクイズや簡単な実験を通じてレモンの歴史や健康機能などもお伝えします。※持ち物:エプロン・三角巾



時間 10:00~12:00

定員 4家族(大人1名お子さま2名まで) 受講料 1,000円(税込)/1家族

条件 小学生以上のお子さまがいる親子

8月 紀文食品 個別実習 【当社講座 初めてご参加の方限定】 家族が喜ぶ、かまぼこの飾り切りとお重詰め教室

手軽に華やかな、正月蒲鉾の飾り切りとお重の詰め方の基本を学べます。おせち一品一品にはそれぞれ意味がありますので、豆知識も交えながら、正月料理を楽しく学べる料理教室です。※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

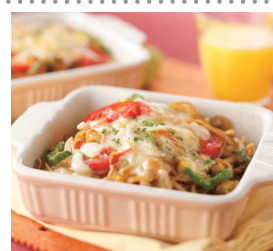
受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上

9火 東洋水産 個別実習 【当社講座 初めてご参加の方限定】 チーズ焼そば グラタン風

ワインと合うチーズは焼そばにも合うんです! 一味違う焼そばを大皿に盛ってパーティーメニューでお楽しみください!

※持ち物:エプロン・三角巾



時間 10:00~12:00

定員 6名

受講料 500円(税込)/人

条件 小学生4年生以上

10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 岩田 愛 ローズベジタブルサラダ

季節のお野菜を食べられる薔薇に変身。サラダに添えるとあっという間に見た目美しい豪華な一品になります。野菜を美味しく食べることが出来る、身体にも嬉しいお品です。つくる工程も楽しいですよ。※持ち物:エプロン・三角巾



時間 10:00~12:30

定員 12名 受講料 700円(税込)/人

条件 15歳以上

11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!「ウイナーパン」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!調理パンの代表「ウイナーパン」をお持ち帰り分と一緒に焼き上げます。「冬大根のみそクリームシチュー」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

18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!「リースエピ」を作ろう。

香ばしいベーコンの旨みが広がるリース型エピをお持ち帰り分と一緒に焼き上げます。かわいい形とサクもち食感を楽しみましょう。「鶏ささみとブロッコリーのおかずサラダ」と一緒にいただきます!※持ち物:エプロン・三角巾



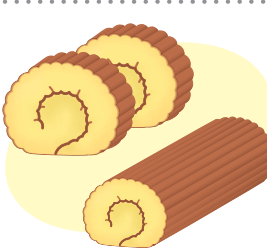
時間 10:00~12:30

定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人

条件 18歳以上

19金 ちゃんとごはんSTUDIO 個別実習 フライパンで伊達巻きを作ろう!

おせち料理の一品でもある、伊達巻きをフライパンで作ってみましょう。自分で作れば甘味も調整できるようになります。※持ち物:エプロン・三角巾



時間 10:30~12:00

定員 6名

受講料 500円(税込)/人

条件 中学1年生以上

23火 アラハタ セミナー ジャムの使い方セミナー

ジャムの歴史や商品が完成するまでの流れ、ジャムの特長、使用用途など、便利な活用方法、ジャムに関する疑問や悩み解決。

時間 10:30~11:30/15:00~16:00

定員 各12名

受講料 500円(税込)/人

条件 中学1年生以上



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

