



# ちゃんごはん STUDIO

お申込はこちら▶▶▶   
※お申込はWEBのみとなります。

3月度講座申込開始日  
**2月25日(水)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**  
※締切以降のキャンセルは、その講座の受講料をお支払いいただきます。

「ちゃんごはんスタジオ」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。

**2月** 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 服部 しげこ  
**ひなまつりにピッタリ!おしゃれなモザイク寿司**

今年のひなまつりは、手作りがかわいくお祝い季節の彩りを美しく盛り付けるコツを楽しく学びましょう。彩り鮮やかな、おしゃれなモザイク寿司を作ります。盛り付けのひと工夫で、いつものお寿司がぐっと華やかに! ※持ち物:エプロン・三角巾・手拭き

時間 10:00~12:30  
定員 12名 受講料 700円(税込)/人  
条件 15歳以上



※イメージ画像

**11水** ちゃんごはん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 10:30~11:30  
定員 9名 受講料 300円(税込)/人  
条件 中学1年生以上



**4水** 日本蜂蜜株式会社 **セミナー**  
【当社講座初めてご参加の方限定】  
**はちみつ勉強会**

はちみつの基礎知識を学べます。様々な種類のはちみつを食べ比べてみましょう!

時間 10:00~11:30  
定員 12名 受講料 500円(税込)/人  
条件 18歳以上



※イメージ画像

**26木** ちゃんごはんSTUDIO **個別実習**  
**アスパラと鮭でスティック春巻きを作ろう!**

アスパラガスと鮭を使ってスティック春巻きを作ります。簡単にできる春巻きを一緒に作りましょう!  
※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



※イメージ画像

**7土** 亀田製菓株式会社 **個別(家族)実習**  
【親子クッキング講座】3月9日はサンクスデー!!  
ありがとうを伝えよう。【ハッピーターン アレンジレシピ】

ハッピーターンを使ったピザとキッシュのアレンジレシピをご紹介します。ハッピーターンでありがとうを伝えよう!  
※申し込みの「同行者」欄に参加者全員のご家族のお名前を入力してください。  
※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30/14:00~15:30  
定員 各3家族(大人1名お子さま2名まで) 受講料 500円(税込)/1家族  
条件 小学生以上のお子さまがいる親子



※イメージ画像

**27金** マルトモ **グループ実習**  
**春キャベツを使って だしたっぷりのスープパスタとほうれん草のおひたしを作ろう!**

かつお節をその場でけずり、製造工程などを学びます。削りたてかつお節で、だしを取り、調理、最後に削りたてかつお節をトッピングしていただきます。(削りたてかつお節のお土産つき) ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30  
定員 12名 受講料 500円(税込)/人  
条件 小学4年生以上



※イメージ画像

**9月** 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!「帽子パン」を作ろう。**

予めスタジオで捏ねたパン生地成型から取り掛かります! ふわふわでメロンパンのような見た目。やさしい甘さが特徴の帽子パンをお持ち帰り分と一緒に焼き上げます。ひなまつりの3色カップ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 10:00~12:00  
定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人  
条件 18歳以上



※イメージ画像

**30月** 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!「チャバタ」を作ろう。**

チャバタはイタリア生まれの食事パンです。外は香ばしく、中はもちもち。焼き立てのチャバタに、春キャベツと豚肉の具材を挟んでポケットサンドとしていただきます。お持ち帰り分のパンも一緒に焼き上げます。 ※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



※イメージ画像

**10火** ちゃんごはんSTUDIO (商品提供:ケンミン食品) **個別実習**  
**パッタイ風焼きビーフンを作ろう!**

「パッタイ」とはお米のめんを使ったタイで人気の焼きそばです。今回は「味のついていないケンミン焼きビーフンプレーン」を使って手軽に作ります。調味料にはナンプレーンを使って風味を出します。 ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30/13:30~15:00  
定員 各6名 受講料 500円(税込)/人  
条件 中学1年生以上



※イメージ画像

**31火** ちゃんごはんSTUDIO **個別実習**  
**ボリューム満点! 簡単・時短で作れる焼き鳥丼を作ろう!**

簡単・時短で作ることができる、ボリューム満点の焼き鳥丼を作ります。切って炒めるだけなので、初めての方も、ぜひご参加ください。  
※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



※イメージ画像

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ごはんSTUDIO

# 3月度講座申込開始日 2月25日(水) 10:00~

## お申込はWEBのみとなります

店頭・お電話でのお申込みは出来ませんのでご了承ください

【ちゃんとごはんスタジオWEB申込サイト】

[https://www.mv-tokai.co.jp/cg\\_studio/](https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/)



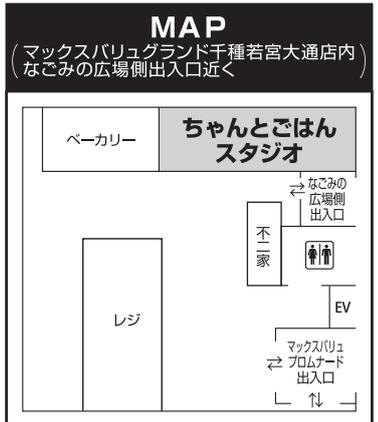
- ・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュグランド千種若宮大通店サービスカウンターではお申込み出来かねますのでご了承ください。
- ・お申込は各講座実施日の2日前18時に締め切らせていただきますが、先着順で定員になった場合、その時点でお申込みを締め切らせていただきます。
- ・インターネットからお申込みされる際、入力されたメールアドレスにご予約確認の自動返信メールをお送りしております。
- ・この自動返信メールが届かない場合は、「@ga.mv-tokai.com」のドメインを登録設定いただくか、迷惑メールフォルダのご確認をお願いいたします。
- ・また、ご入力いただいたメールアドレスが間違っていた場合も自動返信メールが受信できませんので、ご注意ください。
- ・連絡先のお電話番号はハイフンなしでご入力ください。
- ※講座によってご参加いただける条件が異なります。詳しくは表面をご覧ください。
- ※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。(沼津南店、千種若宮大通店、浜松助信店、オンライン料理教室の各申込が合算されます。)
- ※スーパーマックスデー、お客さま感謝デーなど各種割引企画の対象外となります。※受講料は参加費・材料費込となっております。

ご参加当日について ※当日までに持ち物の確認をお願いいたします。

### 当日の持ち物

- 筆記用具  マスク  上履き  ハンドタオル
- ※実習の場合はエプロン・三角巾もご準備ください。

- ・開始時間の15分前までに「ちゃんとごはんスタジオ」へお越しください。開始時間から15分以上遅れた場合、スタジオへの入室をお断りさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ・教室風景を撮影し、当社の広報活動に使用させていただく場合がございます。
- ・テレビなどのマスコミ取材が入る場合もございますので、ご了承ください。
- ・教室終了時間が前後する場合がございます。ご了承ください。
- ・講座のお申込受付は2日前の18時までです。講座当日の受付はご遠慮させていただきます。
- ・安全管理のため、ご予約いただいたお客さまのご参加を原則としております。代理の方のご参加はお断りさせていただきますので、予めご了承ください。
- ・スタジオに入室される際は、アルコール消毒にご協力ください。
- ・万が一体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ・講座にご参加されるご本人様または同居されているご家族が、病院にて感染症と診断された場合、感染や症状の度合いに関わらず、スタジオへの入室をお断りさせていただく場合がございます。
- ※感染症・・・新型コロナウイルス、はしか、水疱瘡、おたふく風邪、インフルエンザ、ノロウイルス、プール熱等
- ・お申込時にご記入いただいた方以外は、セミナー・実習にご参加いただけません。予めご了承ください。
- ・調理実習時にはマスクの着用をお願いします。
- ・食品衛生上、内容によっては料理のお持ち帰りは出来かねる場合がございます。
- ・材料の都合等により、多少内容変更が生じる場合がございます。
- ・天災及びその他諸事情によりお申込の教室が中止となる場合がございます。
- ・講座当日の資料やおみやげは、受講いただいた方のみお渡しいたします。講座の途中からご参加された場合や、講座を欠席された場合は、お渡しできかねますので予めご了承ください。



■駐車料金について…入庫時から3時間無料。以降30分毎に200円 ※平日1日最大料金1,000円  
イオンタウンアプリのアプリクーポンを事前精算機にご提示いただくと、さらに1時間無料(最大4時間)

### お支払いについて

- ・講座当日はSTUDIO内にあるキャッシュレスレジにてお支払い下さい。講座開始1時間前から受け付けています。
- ・AEON Pay、WAON、Suica、iD、QUICpay、イオンギフトカードでのお支払いが可能です。
- ・現金、クレジットカードでのお支払いは出来かねますので予めご了承下さい。

### キャンセルについて

- ・WEBからお申込いただき、無断欠席やキャンセルが2回以上続く場合、次回のお申込が出来なくなる場合がございますのでご注意ください。
- ・お申込をキャンセルする場合は、お申込後に届くご予約確認メールに記載のご案内から参加日の2日前18時までにご手続きをお願いいたします。
- ・キャンセル締め切り以降のキャンセルについては、受講料をお支払いいただきますのでご了承ください。
- ・マックスバリュグランド千種若宮大通店サービスカウンターでのキャンセル受付は対応出来かねますのでご了承ください。
- ・同様にお電話でのキャンセルも対応出来かねますのでご了承ください。

### 個人情報について

- ・お預かりした個人情報は、イベント運営のみに利用させていただきます。当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き、個人情報をお客さまの承諾なく第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除く)イベント終了後速やかに破棄いたします。
- ・管理責任者：マックスバリュ東海(株)
- ・個人情報に関するお問い合わせはこちら→お客さま相談室 TEL：053-581-9100(受付時間 9:00～17:00)
- ※お問い合わせの際は、「ちゃんとごはんスタジオ」の教室タイトルをお伝えください。

お問い合わせ先 千種若宮大通店ちゃんとごはんSTUDIO ■TEL：052-715-7705



Instagram

レシピやオススメ商品など  
くらしの「おいしい情報」をお届けします



YouTubeチャンネル

ちゃんとごはん ONLINE STUDIO

“食”に関するお悩み解決動画や調理動画等を  
当社管理栄養士が中心となり配信していきます。



マックスバリュ東海 管理栄養士発信

毎日の食事を楽しくする情報をお届け!

ちゃんとごはんごはん通信



イオンのトータルアプリ

iAEON

支払いもポイントも  
おトクもこれひとつ。

限定クーポン  
配信中



※AEON Payのご利用には、  
iAEON(アイオン)アプリ  
のダウンロードが必要です。

