



# 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

4月度講座申込開始日

3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。

**7火** 味の素AGF **実習**


### エコライフのすすめ 嗜好飲料の楽しみ方

AGFが行っている環境取組みの事、地球の事、環境の事について学ぼう!併せてコーヒー・マイボトル用ドリンクの「コスバ・タイプ」体験を行います。マイボトルセットとAGF製品のプレゼントやコーヒーの試飲もごさいます!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:00/14:00~15:00

定員 各12名 受講料 500円(税込)/人 条件 小学4年生以上



**22水** ちゃんごはんSTUDIO **実習**


### 柚子胡椒でお手軽に!グリーンカレー

グリーンカレーは、「青唐辛子」と「ココナッツミルク」を用いて作られる爽やかな辛味が特徴のタイカレーの一つです。なかなか手に入りにくい「青唐辛子」の代わりに柚子胡椒を使った簡単レシピをお教えます。※辛味に弱い方はお控えください。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00 定員 12名

受講料 800円(税込)/人 条件 18歳以上



**8水** ちゃんごはんSTUDIO **実習**


### 柚子胡椒でお手軽に!グリーンカレー

グリーンカレーは、「青唐辛子」と「ココナッツミルク」を用いて作られる爽やかな辛味が特徴のタイカレーの一つです。なかなか手に入りにくい「青唐辛子」の代わりに柚子胡椒を使った簡単レシピをお教えます。※辛味に弱い方はお控えください。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00 定員 12名

受講料 800円(税込)/人 条件 18歳以上




**23木** ちゃんごはんSTUDIO **実習**

### 包まない!春キャベツのずぼら餃子

餃子を一つ一つ包むのではなく、肉だねをまとめて餃子の皮で挟み込み、フライパンで焼き上げる時短レシピです。今回は、旬の春キャベツを使った野菜もたくさんとれるレシピです。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00 定員 12名

受講料 700円(税込)/人 条件 18歳以上



**10金** ちゃんごはんSTUDIO **実習**


### 端午の節句に!兜春巻き

こどもの日にもピッタリな兜の形をした春巻きを作ってみましょう!春巻きの皮を折り紙のように折って兜の形を作ります。ベーコン×ポテト×チーズを入れたお子さまに人気な具を中に詰めてパリッと揚げ焼きにします!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00/13:30~15:00

定員 各12名 受講料 500円(税込)/人 条件 18歳以上




**24金** ちゃんごはんSTUDIO **実習**

### 包まない!春キャベツのずぼら餃子

餃子を一つ一つ包むのではなく、肉だねをまとめて餃子の皮で挟み込み、フライパンで焼き上げる時短レシピです。今回は、旬の春キャベツを使った野菜もたくさんとれるレシピです。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00 定員 12名

受講料 700円(税込)/人 条件 18歳以上



**11土** ちゃんごはんSTUDIO **実習**

### 【親子で】端午の節句も!兜春巻き


こどもの日にピッタリな兜の形をした春巻きを作ってみましょう!春巻きの皮を折り紙のように折って兜の形を作ります。ベーコン×ポテト×チーズを入れたお子さまに人気な具を中に詰めてパリッと揚げ焼きにします!

※持ち物:エプロン・三角巾※1家族3名まで参加可能

※お申し込みの「同行者」の欄に参加者全員のご家族のお名前を入力してください。

時間 10:30~12:00/13:30~15:00

定員 各6家族(1家族3名まで) 受講料 1,000円(税込)/1家族 条件 4歳以上



**25土** ちゃんごはんSTUDIO **実習**

### 【親子で】米粉と豆腐で柏餅を作ってみよう!


米粉を使って、おやつにぴったりな柏餅を作ってみましょう!シンプルな材料で簡単に作れます!作り方のコツや米粉についてお伝えします!※持ち物:エプロン・三角巾

※1家族3名まで参加可能

※お申し込みの「同行者」の欄に参加者全員のご家族のお名前を入力してください。

時間 10:30~12:30/14:00~16:00

定員 各6家族(1家族3名まで) 受講料 1,000円(税込)/1家族 条件 4歳以上



**17金** ちゃんごはんSTUDIO **実習** **夜の部**


### 柚子胡椒でお手軽に!グリーンカレー

グリーンカレーは、「青唐辛子」と「ココナッツミルク」を用いて作られる爽やかな辛味が特徴のタイカレーの一つです。なかなか手に入りにくい「青唐辛子」の代わりに柚子胡椒を使った簡単レシピをお教えます。※辛味に弱い方はお控えください。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 19:00~20:30 定員 12名

受講料 800円(税込)/人 条件 18歳以上



**29水** ちゃんごはんSTUDIO **実習**


### 米粉と豆腐で柏餅を作ってみよう!

米粉を使って、おやつにぴったりな柏餅を作ってみましょう!シンプルな材料で簡単に作れます!作り方のコツや米粉についてお伝えします!※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:30/14:00~16:00

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。

浜松助信店ちゃんごはんSTUDIO

# 4月度講座申込開始日 3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/index/index/hamamatsu](https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/index/index/hamamatsu)



- ・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュ浜松助信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。(浜松助信店、沼津南店、千種若宮大通店、オンライン料理教室の各申込が合算されます。)
- ※席の関係上、お子さまへの同伴はお断りしております。終了時間に会場へのお迎えをお願い致します。お子さまと一緒に参加の場合は、各々お申込みください。
- ※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きます。
- ※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。

### MAP(マックスバリュ浜松助信店)



## 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ください。

## 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。
- ・マックスバリュ浜松助信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 浜松助信店ちゃんとごはんSTUDIO TEL:053-401-1366



## 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。

