



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。



10月度講座申込開始日
9月28日(月)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。

※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火 ちゃんとはんSTUDIO 冷凍チャーハンを使って! 簡単! あんかけチャーハンを作ろう!

グループ実習

調理が大変そう「あんかけチャーハン」を、
冷凍チャーハンを活用して、簡単に調理します。
ブロッコリーを使った餡を掛けて、いただきます。
※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30

定員 9名 受講料 800円(税込)/人

条件 18歳以上



※イメージ画像

20火 カゴメ ケチャップを使ってカンタン減塩メニュー

グループ実習

普段のメニューにちょっとケチャップを加える
だけで簡単に減塩メニューになります。今回は
ケチャップを使用した減塩とん汁と肉じゃがを
ご紹介いたします。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~13:00

定員 12名 受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



※イメージ画像

7水 キリンビバレッジ "免疫ケア"セミナー ~お子さまの免疫を守る大注目新商品も体験いただけます!~

セミナー

「免疫力」。気にしていますか? 免疫機能の維持をサポート
してくれるいま話題の「プラズマ乳酸菌」を知って、冬に
備えましょう! また、お子さま向けの新商品についても
ご体験! 是非お子さまの毎日の健康を守りましょう!

時間 11:00~12:00

定員 12名 受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



◆
プラズマ
乳酸菌

21水 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 手ごねパン教室! 「ベーコンチーズフランス」を作ろう。

グループ実習

カリッと焼き上げる「ベーコンチーズフランス」を
「キャベツのやみつかりカレーマヨサラダ」と
一緒にいただきます。お持ち帰り分のパンも
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

8木 ヒガシマル醤油 [当社講座初めての方限定] ヒガシマル醤油 うどんスープで作ろう! いろんなメニュー。

個別実習

サツとお湯に溶かすだけで本格関西風うどんつゆができる。
ヒガシマル醤油のうどんスープ! 実は...他にもいろんな料理に
つかえるミラクル調味料なんです! いつものお料理がさらに
簡単においしくなります! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00

定員 12名 受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



※イメージ画像

26月 ハウス食品 スパイス学習会&スパイスで キーマカレーを作ろう!

グループ実習

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の
学習会を行います。学習したスパイスの中から数種類の
スパイスを使って「キーマカレー」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



※イメージ画像

14水 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 手ごねパン教室! 「珈琲スティック」を作ろう。

グループ実習

ほろ苦い珈琲の香りが広がる、甘さ控えめのハード系スティック
パン。練乳バタークリームを挟み、ミルクレーヴに仕上げます。
「キャベツとツナのさっぱりレモン和え」と一緒にいただきます。
お持ち帰り分のパンも焼き上げます。※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

28水 ちゃんとはんSTUDIO 【申し込み不要】 従業員イチオシ商品試食会!

試食会

申し込み不要! 参加費無料! の試食会です。5種類のイチオシ商品を
少量ずつ提供します。新しい商品の発見につながるようご提案
いたします。ちゃんとはんSTUDIOを開放しますので開催時間内
にいつでもお越しください。※食材が無くなり次第終了となります。

時間 10:00~13:00 (出入り自由)

定員 なし 受講料 無料

条件 なし



16金 ちゃんとはんSTUDIO フライパンで作る! 簡単チキン南蛮!

グループ実習

鶏むね肉を使った、「揚げない」チキン南蛮を
作ります。チキン南蛮の甘酢たれと相性抜群の、
らっきょうを使ったタルタルソースも作ります。
※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30

定員 9名 受講料 800円(税込)/人

条件 18歳以上



※イメージ画像

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

