



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。

5月度講座申込開始日
4月24日(木) 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。

8月 ちゃんとごはんSTUDIO 個別実習 きんぴらごぼうのペペロンチーノを作ろう!

簡単に使える「トップバリュまみとしこめ野菜」を使って、ペペロンチーノを作ります。野菜の下処理がされたものを使用するので、すぐに調理ができます!

※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



20日 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!「基本のベーグル」を作ろう。

手ごねで作るベーグルはそのまま食べてもサンドイッチにしても! 具材を入れたりアレンジ自由。もっちりベーグルをお持ち帰り分と一緒に作ります。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:30

定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人

条件 18歳以上



12月 ちゃんとごはん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



22日 ちゃんとごはん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 中学生以上



14日 東洋水産 個別実習 海老とまいたけの和風スープパスタを作ろう!

スープパスタの作り方が分からないとの声にお応えして、「フリーズドライスープ」を使って、パスタを作ります。手軽に美味しいスープパスタと一緒に作りましょう。※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 小学生以上



28日 森永乳業 個別実習 簡単腸活レシピ!! 栄養士によるビヒダスレシピ講座

ヨーグルトを使った簡単・腸活レシピをご紹介します。栄養士と一緒に「パフェ」を実際に作って頂きます。ご自身のお腹の状態をチェックしながら、今話題の「腸内フローラ」についても説明します。※お土産もあります ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00

定員 12名 受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



15日 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! 「ふんわりヨーグルトパン」を作ろう。

予めスタジオでこねたパン生地で成型から取りかかります! 初夏にぴったりのパンをお持ち帰り分と一緒に作ります。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00

定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人

条件 18歳以上



29日 味の素AGF 個別実習 味の素AGF「ちょっと贅沢な珈琲店®」レギュラー・コーヒー東海 淹れ方教室(氷冷ドリップ)

AGF® コーヒーエキスパートが教える、夏場に美味しいコーヒーの淹れ方教室を実施。コーヒーの産地別飲み比べも行いながら、コーヒーについて知っていただく教室です。当日は「ちょっと贅沢な珈琲店®」レギュラー・コーヒー東海ブレンドで、夏場に美味しい氷冷ドリップを体験頂けます。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:00/14:00~15:00

定員 各10名 受講料 500円(税込)/人 条件 18歳以上



19日 ちゃんとごはんSTUDIO 個別実習 和風ミネストローネつけそばを作ろう!

夏野菜を使用した「ミネストローネ」を、「そばのつけ汁」へアレンジします。これからの時期にピッタリのレシピを、一緒に調理しましょう。※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



30日 ケンミン食品 グループ実習 アレンジを楽しむ! いろんなケンミン焼ビーフン講座

定番の鶏だし醤油とシリーズ品のこく旨塩を使って、「ケンミン焼ビーフン」のアレンジレシピを2品をご紹介します! 今回は驚きの作り方ビーフンを洋風に仕上げます! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:30

定員 12名 受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



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

