



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。

6月度講座申込開始日

5月22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日 小岩井乳業
親子で楽しむ! ヨーグルト好きのための
魅力体感ワークショップ

今話題のドリップ(水切り)ヨーグルトを使った、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に作ります。ヨーグルトの魅力に触れてみませんか? ※持ち物:エプロン・三角巾

※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 11:00~12:00
定員 6家族(大人1名、お子さま2名まで) ※1家族3名まで参加可能
受講料 500円(税込)/人 条件 5歳~12歳のお子さまがいる親子

実習



20金 ヤマヤ醤油
家康が好きだった
浜納豆を知ってますか?

浜納豆には戦国武将に愛されたという歴史があります。そもそも浜納豆って何でしょう? 調理実習を通して、その健康効果や、使い方を紹介します。

メニュー: ジャガイモの浜納豆炒め、鶏肉の浜納豆ソースかけ、お茶漬けor卵かけごはん ※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

実習



12木 清水食品
SSK アレンジツナ使用
味付け不要の簡単メニューをご紹介

清水食品(株)のアレンジいろいろツナ(3種)を使用して、簡単調理の3品を作ります。味付きなので、どれもあえるだけ、炒めるだけの簡単調理。もう1品ふやしたい時の時短メニューとしてご利用頂けます。 ※持ち物:エプロン・三角巾

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

実習



24火 ハウス食品
ハーブミックスを作ろう!
& ハーブ風味のパスタを作ろう!

ハウス食品のスパイスマスターが講師として来場します。①ハーブミックス作りと、②香りソルトを使用した「ハーブ風味しらすとレタスのパスタ」をみなさんで作っていただきます。 ※作ったハーブミックスのみお持ち帰りいただけます。

※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 18歳以上

実習



14土 ちゃんとはんSTUDIO
【親子で】ポンデケージョを
作ってみよう!

「ポンデケージョ」はブラジル発祥のパンで、ポルトガル語で「チーズのパン」を意味します。今回は「白玉粉」を使って独特のもっちり感を再現したレシピです。

※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 各親子6組(1家族3名まで) 受講料 1,000円(税込)/1家族
条件 4歳以上

実習



25水 浜松市×ちゃんとはんSTUDIO
たんぱく質の重要性を知ろう!

皆さんは、たんぱく質を意識して摂っていますか? 今回は、浜松市中央健康づくりセンターの管理栄養士の方と一緒に「たんぱく質」についてお教えします! たんぱく質を摂れるおすすめレシピのご紹介、ご試食もご用意しております! ぜひご参加ください。 ※参加者の方には、小さじファミリーをプレゼント!

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

セミナー



17火 おとうふ工房いしかわ
冷奴といたら「究極のきぬ」
おからクランチでオリジナル冷奴を作りましょう

「究極のきぬ」を使ったオリジナル冷奴作り体験です。「おからクランチ」を餃子風味のタレにアレンジしてオリジナルの「究極の冷奴」を作りましょう。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:00
定員 12名 受講料 500円(税込)/人
条件 中学1年生以上

実習



27金 ちゃんとはんSTUDIO
冷凍野菜で簡単!
ペペロンチーノを作ろう!

冷凍野菜と早くでパスタを利用して、簡単にペペロンチーノを作ってみましょう! 時短かつ野菜も摂れるお手軽レシピです!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00 / 13:30~15:00
定員 各6名 受講料 500円(税込)/人
条件 18歳以上

実習



18水 フェニックス
「よし子さんの魔法のごま調味料」を使って、ごまボトフ・
ごまソースパスタ・ごま和えを作ってみよう!!

小さな胡麻粒には、お肉に負けない栄養素がたっぷり含まれています。魔法のごま調味料と野菜をたっぷり使って、暑さに負けない体を作りましょう!! お土産あり。 ※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 中学1年生以上

実習



28土 ちゃんとはんSTUDIO
【親子で】ポンデケージョを
作ってみよう!

「ポンデケージョ」はブラジル発祥のパンで、ポルトガル語で「チーズのパン」を意味します。今回は「白玉粉」を使って独特のもっちり感を再現したレシピです。

※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 各親子6組(1家族3名まで) 受講料 1,000円(税込)/1家族
条件 4歳以上

実習



お申込方法は裏面をご覧ください。

浜松助信店ちゃんとはんSTUDIO

6月度講座申込開始日 5月22日(木) 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



- ・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、水痘、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。
- ・食生活衛生上、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時までに手続きをお願いいたします。
- ・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。



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(アイイオン)アプリ
のダウンロードが必要です。



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

