



# 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。

8月度講座申込開始日

7月30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

「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。

### 1金 ちゃんとはんSTUDIO 【親子企画】「不思議パフェ」を 実験感覚で楽しくつくろう!

生クリームとゼリーを使って、パフェを作ります。  
簡単で可愛いパフェを一緒に楽しく作りましょう!

※持ち物:エプロン・三角巾

※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 11:00~12:30

定員 6家族(大人1名お子さま2名まで) 受講料 800円(税込)/1家族

条件 4歳以上のお子さまがいる親子



個別実習

### 19火 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 手ごねパン教室! 「キーマカレータルティーン」を作ろう。

シンプルなハード系パンをスライスし、「ブロッコリーとひき肉の  
レンジでキーマカレー」をのせるオープンサンドを作ります。  
お持ち帰り分は暑い時期のため、ハード系のパンのみとなります。  
ご自宅でお好みの具材をトッピング! ※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



グループ実習

### 4月 味の素AGF エコライフのすすめ、嗜好飲料の楽しみ方! マイボトルセットをお土産としてプレゼント

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・タイバ」体験を行います。※マイボトルセットと  
AGF製品をお土産としてプレゼント※サービスコーヒーあり

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 小学生以上



セミナー

### 5火 東洋水産 【親子企画】まんまるマルちゃん オムレツを作ろう

8月8日は「マルちゃん焼そばの日」!!ボリュームあるまんまるの  
見た目は、パーティーなどにピッタリな一品!!一緒に焼そばの日を  
盛り上げませんか?? ※持ち物:エプロン・三角巾

※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

定員 6家族(大人1名お子さま2名まで) 受講料 1,000円(税込)/1家族

条件 小学生以上のお子さまがいる親子



個別実習

### 25月 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 パン教室!「ミニミルクハース」を作ろう。

あらかじめスタジオで捏ねたパン生地で成型から取り掛かり  
ます!ふんわりやさしい甘みが広がる、小ぶりて食べきりサイズの  
パンをお持ち帰り分と一緒に焼き上げます。「シュクメルリ」を  
合わせていただきます! ※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



グループ実習

### 8金 ハウス食品 スパイス学習会&『名古屋ハヤシ』を作ろう!

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3種類のスパイスで味変を楽しむ  
「名古屋ハヤシ」をみなさんで作っていただきます。※名古屋ハヤシは  
赤味噌を加えて作るハヤシライスです。 ※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 中学生以上



グループ実習

### 27水 ちゃんとはんSTUDIO レンジで簡単!魚介のスーパークレーを作ろう!

火を使わずに、レンジで作ることのできる  
魚介のスーパークレーを調理します。  
冷凍野菜も活用しながら、ボリューム満点の  
レシピです。 ※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



個別実習

### 18月 ちゃんとはんSTUDIO フライパンで作る!簡単チキン南蛮!

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 6名 受講料 700円(税込)/人

条件 18歳以上



個別実習

### 28木 ケンミン食品 【当社講座 初めてご参加の方限定】アレンジを楽しむ! ケンミン焼ビーフンと四角いライスペーパーで作る夏レシピ講座

「ケンミン焼ビーフン」と「ケンミンライスペーパー」を  
使って、夏にぴったりなアレンジレシピを2品ご紹介  
します。お米でできた焼ビーフンとライスペーパーで  
夏を乗り切りましょう! ※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



グループ実習

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

