



# 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23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

「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。

**3金** マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 **実習**

### れんこんとチキンの焼きサラダ

焼きれんこんのサクサク感を楽しみながら、香ばしく焼いたチキンとともにサラダ仕立てにします。栄養価の高いスプラウトをたっぷりのせ、粉チーズをかけて食べましょう。\*持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30 定員 6名 受講料 600円(税込)/人 条件 中学1年生以上




**19日** マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 **実習**

### もやしと牛肉のオイスターソース炒め

牛肉の旨味とオイスターソースでもやしをおいしく食べられます。箸がすすんで食べ過ぎてしまうかもしれません。冷蔵庫の余り野菜も一緒に入れてもいいですね。\*持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30 定員 6名 受講料 700円(税込)/人 条件 中学1年生以上




**9木** マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 **実習**

### 小松菜のハンバーグ

積極的に食べたい小松菜をハンバーグにしてみました。見た目「何かな?」と考えてしまう緑色のハンバーグです。鶏ひき肉を使うのでタンパク質も摂れます。\*持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30 定員 6名 受講料 600円(税込)/人 条件 中学1年生以上




**21火** ちゃんごはんSTUDIO **実習**

### 「桃の花」の飾り巻き寿司

「桃の花」をイメージした飾り巻きを作ります!巻き方や巻き寿司を作るコツをお教えいたします。\*お料理中級者向けの講座です。\*持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00 / 13:30~15:30 定員 各6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**

### 【親子で作ろう】オートミールパンケーキとたっぷりいちご

オートミールでパンケーキを作り、重ねていちごとホイップで飾りつけをします。美味しいいちごの季節を満喫してください。\*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 10:00~12:00 / 13:30~15:30 定員 各3家族(1家族3名まで) 受講料 600円(税込)/人 条件 小学1年生以上




**22水** アヲハタ **セミナー**

### フルーツを手軽に摂取していただく為に~冷凍フルーツ~

手軽にフルーツを摂取していただく為に冷凍フルーツをご紹介します。フルーツを摂取する際にかかる手間や日持ちしないなど、お悩みを解決する即食冷凍フルーツをご紹介します。

時間 10:30~11:30 / 13:30~14:30 定員 各12名 受講料 500円(税込)/人 条件 中学1年生以上




**13月** マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 **実習**

### 豚肉とじゃが芋のチーズ焼き

じゃが芋を香ばしく炒め、チーズをかけて焼きます。ボリュームたっぷりでおかずにもおやつにもピッタリです。\*持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30 定員 6名 受講料 600円(税込)/人 条件 中学1年生以上




**24金** マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 **セミナー**

### 食べて学ぶ! 滝野さんの海鮮食堂

海の幸を使った定食をスタジオでお召し上がりください。魚の栄養や生態、食べ方などの知って得する情報もお届けします。

時間 11:30~12:15 定員 9名 受講料 1,300円(税込)/人 条件 小学4年生以上



**15水** ちゃんごはんSTUDIO **実習**

### オートミールパンケーキとたっぷりいちご

オートミールでパンケーキを作り、重ねていちごとホイップで飾りつけをします。美味しいいちごの季節を満喫してください。\*持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00 / 13:30~15:30 定員 各6名 受講料 600円(税込)/人 条件 中学1年生以上




**27月** マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 **実習**

### ほうれん草と豆腐のピリ辛炒め

ほうれん草と豆腐をピリ辛のそぼろで絡めて味付けします。豆腐にはあえて味をつけずに豆腐のもつ風味を楽しみます。\*持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30 定員 6名 受講料 500円(税込)/人 条件 中学1年生以上




**17金** 秋元水産 **実習**

### 和食の基本 おいしい「だし」で料理を作りましょう

かつお・さば・いわし等、魚介系の「だし」の違いや取り方を紹介します。お味噌汁・茶碗蒸しを作って、風味豊かな「だし」のきいた和食を味わいましょう。\*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 中学1年生以上




**29水** ちゃんごはんSTUDIO **実習**

### 【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」を紹介します。調理実習では「BuddyBox」の中に入っている商品を使って「サムゲタン風スープ」「クッキーのグリーンサラダ」を作ります。\*持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00 定員 9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。

沼津南店ちゃんごはんSTUDIO

# 4月度講座申込開始日 3月23日(月)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/numazu/](https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/numazu/)



- ・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュ沼津南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。(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。)
- ※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。

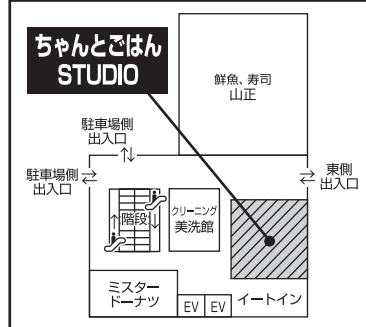
ご参加当日について ※当日までに持ち物の確認をお願いいたします。

### 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(マックスバリュ沼津南店1階)



### 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時までにご手続きをお願いいたします。
- ・マックスバリュ沼津南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

沼津南店ちゃんとごはんSTUDIO ■TEL:055-928-5080



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。

