



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。

7月度講座申込開始日

6月26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。

1火 ちゃんとごはんSTUDIO ボリューム満点! 簡単・時短で作れる 焼き鳥丼を作ろう!

個別実習

簡単・時短で作ることのできる、ボリューム満点の焼き鳥丼を作ります。切って炒めるだけなので、初めての方も、ぜひご参加ください。

※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



15火 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 手ごねパン教室! 「トマトバジルパン」を作ろう。

グループ実習

手ごねで作るトマトバジルパン。水の代わりにトマト缶で仕込む、夏らしいパンをお持ち帰り分と一緒に焼き上げます。【夏野菜のラタトゥイユ】を合わせていただきます!

※持ち物: エプロン・三角巾

時間 10:00~12:30

定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人

条件 18歳以上



2水 日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子 手ごねパン教室! 「スコーン」を作ろう。

グループ実習

ホットケーキミックスを使用し、生地から作ります。外はサクッと、中はふんわり、やさしい甘さのスコーンをお持ち帰り分と一緒に焼き上げます。【生ハムと枝豆のごちそうポテトサラダ】を合わせていただきます! ※持ち物: エプロン・三角巾

時間 10:00~12:30

定員 12名 受講料 1,200円(税込)/人

条件 18歳以上



26土 あじかん 巻き寿司教室!

グループ実習

巻き寿司作りを皆様に体験していただきます。2種類の巻き寿司を作りながら、「作る」楽しさと「食べる」喜びを感じて頂ける教室です。

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 小学生以上



6日 湖池屋 【親子企画】ぽてち研究所 親子でポテトチップスのり塩を作ろう!

グループ実習

親子でポテトチップスについて研究しましょう! オリジナルポテトチップスを作って、湖池屋ポテトチップスと食べ比べをしてみよう! ※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 10:00~11:00/13:00~14:00/15:00~16:00

定員 各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 5歳以上のお子さまがいる親子



28月 中日本フード 【親子企画】めざせ! 鶏肉博士

グループ実習

鶏もも肉を生地にしたユニークなピザを作しましょう! お肉の知識を学んでいただけるミニセミナーも実施致します! ※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 10:30~12:30

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



7月 ちゃんとごはんSTUDIO とろろ入り! カレー南蛮うどんを作ろう!

個別実習

長芋で、「つるつる」な食感のカレー南蛮うどんを作ります! 冷凍うどんで作るので、初めての方も、ぜひご参加ください。

※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



29火 カゴメ 野菜ジュース飲み比べ

セミナー

測ってみよう! 飲んでみよう!
「野菜ジュース飲み比べ」イベント!
野菜摂取量の測定会と野菜に関する勉強会&飲み比べ会を開催します。

時間 11:00~12:00

定員 12名 受講料 500円(税込)/人

条件 小学生以上



8火 ちゃんとごはんSTUDIO 食材を活用して! ワンコイン定食を作ろう!

個別実習

材料費がワンコインでできる料理をご紹介します。「ピーマンのはんぺん肉詰め」「もやしピーマンの卵炒め」「はんぺんポタージュ」の3品を作ります。 ※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



30水 ちゃんとごはんSTUDIO 【親子企画】豆腐チョコドーナツを作って、 デコレーションしよう!

個別実習

豆腐とホットケーキミックスとチョコレートで、ドーナツを作ります。ドーナツに楽しくデコレーションしましょう! ※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



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

