



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。

5月度講座申込開始日
4月19日(金)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。

1水 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 11:30~12:30 定員 12名
受講料 1,000円(税込)/人 条件 小学4年生以上

15水 ハナマルキ **実習**

いつもの料理がワンランクアップ! はじめての液体塩こうじ

ハナマルキ独自の特許製法で、粒の塩こうじをぎゅっと搾った【液体塩こうじ】。お肉を柔らかくするだけじゃない! 野菜のうま味を引き出したり、料理の味付けもこれ1つで出来ちゃうんです。3種類のおかずの調理実習後、ごはんと一緒に昼食として食べましょう。*持ち物: エプロン・三角巾

時間 11:00~13:00 定員 9名 受講料 500円(税込)/人 条件 18歳以上

6月 ちゃんごはんSTUDIO **試食会**

【申し込み不要】従業員イチオシ! トップバリュ商品試食会

申し込み不要! 参加費無料! の試食会です。5種類のトップバリュ商品を少量ずつ提供します。ちゃんごはんSTUDIOを開放しますので開催時間内いつでもお越しください。トップバリュの新しい発見につながるようご提案いたします。*食材が無くなり次第終了となります。

開催時間 10:00~13:00(出入り自由) 定員 なし
受講料 無料 条件 なし

24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**

「アジのたたき丼」を作ろう!

アジを自分でさばいて、「アジのたたき丼」を作って昼食として食べましょう。汁物付き。アジのさばき方は丁寧に教えますので、初心者の方も大歓迎です。*持ち物: エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30 定員 6名
受講料 1,000円(税込)/人 条件 中学1年生以上

8水 大川食品工業 **実習**

簡単ぬか漬教室

ぬか漬パックを使用し、簡単にぬか漬を作る教室です。ぬか漬の漬け方や、ぬかについての説明をご案内致します。*持ち物: エプロン・三角巾

時間 10:30~11:30 定員 12名
受講料 500円(税込)/人 条件 小学4年生以上

26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**

【親子でおやつ】さつまいも餅

豆腐・白玉・さつまいもを使って、冷めても柔らかくておいしい「さつまいも餅」を作ります。親子で楽しく作りましょう! *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お名前を入力してください。

時間 10:00~11:30 定員 6家族(1家族3名まで)
受講料 1,000円(税込)/1家族 条件 小学1年生以上

10金 ちゃんごはん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いたします。

時間 10:30~11:30 定員 6名
受講料 無料 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**

【旬の野菜料理】新じゃがと豚肉の照り焼き

新じゃがを皮付きのまま、美味しさも栄養もまるごと調理します。皮の香ばしさと、甘辛の味付けが食欲をそそります。*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

11土 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 **実習**

【健康食材】発芽玄米肉巻きおにぎり

発芽玄米は、玄米をわずかに発芽させたものです。白米よりも栄養価が高く、玄米よりも食べやすいと言われている発芽玄米を使って「肉巻きおにぎり」を作ってみましょう。*持ち物: エプロン・三角巾

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

29水 東洋水産 **実習**

「素材のチカラ 野菜スープ」を使った料理教室

「素材のチカラ 野菜スープ」はフリーズドライ仕様で、卵と7種類の野菜を使用し、野菜と鶏の旨みが利いたあっさり中華風スープです。今回は「オムレツ」と「おかゆ」のアレンジレシピをご提案します。マルちゃんの社員と一緒に作る料理教室です。お土産もあります! *持ち物: エプロン・三角巾

時間 11:00~12:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 小学4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**

【簡単肉料理】玉ねぎ豚唐(トンから)

玉ねぎと豚肉を合わせて揚げ焼きにした唐揚げです。玉ねぎの甘味と豚肉の旨味が絡んで美味しい逸品となります。*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

主婦の方に向けたテーマはもちろんのこと、お子さま向けの親子料理教室や男性も気軽に参加いただける内容の料理教室も予定しております。たくさんの方のご参加お待ちしております!

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

5月度講座申込開始日 4月19日(金)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/



- ・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。

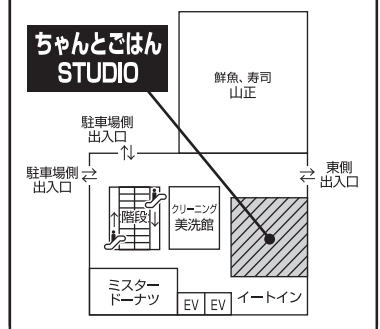
ご参加当日について ※当日までに持ち物の確認をお願いいたします。

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。
- ・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。同様にお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。

