



# 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。

8月度講座申込開始日

7月23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金 真鯛と豆苗の中華蒸し

マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉

実習

香ばしいゴマ油の香りが素材の美味しさを引き立てます。

※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



### 3日 万能!ブレンド薬味しょうゆ

マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉

実習

夏向けの涼味感のある薬味醤油です。  
厚揚げとそうめんにかけて試食をします。

※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 小学4年生以上



### 4月 食べて学ぶ!滝野さんの海鮮食堂

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

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 1,000円(税込)/人

条件 小学4年生以上



### 7木 海老とアスパラのにんにく炒め

マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉

実習

すりおろしたアスパラと、マスタードが味の決め手の、  
食欲をそそるエビとアスパラの炒め物です。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30

定員 6名

受講料 500円(税込)/人

条件 中学1年生以上



### 9土 親子で作ろう!トルティーヤサンド

ちゃんとごはんSTUDIO

実習

トルティーヤはメキシコの伝統料理で小麦粉で作った薄焼きパン  
です。今回は、トルティーヤ生地と具材をのせ、折ったたんでサンドイッチ  
のように仕上げます。※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 10:00~12:00

定員 3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



### 18月 豚肉の昆布包み焼き

マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉

実習

昆布の佃煮で味付けした、簡単で美味しいおかずです。  
お弁当にも最適です。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30

定員 6名

受講料 500円(税込)/人

条件 中学1年生以上



### 19火 ちゃんとごはんSTUDIO 【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

セミナー

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



### 20水 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 豚肉の梅しそチーズ焼き

実習

チーズと好相性の豚肉に梅としそを巻いて、  
夏向きにさっぱりと仕上げます。

※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



### 24日 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 包丁の研ぎ方講座

実習

砥石を使った包丁の研ぎ方をお伝えします。ご自身で包丁を  
研いだあとは、野菜をカットして切れ味を試してみましょう。

※持ち物:エプロン・三角巾・ご家庭の包丁  
(タオルや段ボールなどで巻いて、刃が出ないようにご持参ください)

時間 10:00~11:30/13:00~14:30

定員 各6名

受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



### 25月 日本蜂蜜 はちみつ勉強会

セミナー

はちみつの基礎知識を学べます。  
様々な種類の蜂蜜を食べ比べてみましょう!

時間 10:00~11:30

定員 12名

受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



### 27水 味の素AGF 「ちょっと贅沢な珈琲店®」レギュラー・ コーヒー東海 淹れ方教室(氷冷ドリップ)

実習

AGF® コーヒーエキスパートが教える、夏場に美味しいコーヒーの  
淹れ方教室を実施。コーヒーの産地別飲み比べも行いながら、コーヒーに  
ついて知っていただく教室です。当日は「ちょっと贅沢な珈琲店®」レギュラー・  
コーヒー東海ブレンドで、夏場に美味しい氷冷ドリップを体験いただけます。

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 18歳以上



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。

沼津南店ちゃんとごはんSTUDIO

# 8月度講座申込開始日 7月23日(水) 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。

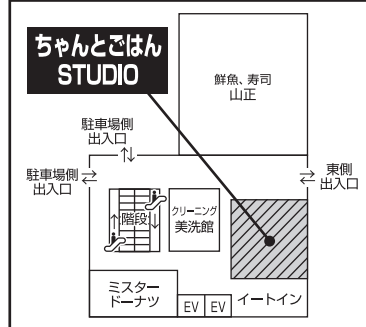
### 当日の持ち物

☐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。



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。



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

