11月 講座のご案内

ちゃんとごはん STUDIO

「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。

お申込はこちら▶▶▶
※お申込はWEBのみとなります。

11月度講座申込開始日
10月27日(火)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
※締切以降のキャンセルは、その講座の受講料をお支払いいただきます。

※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。

7(土) 【申し込み不要】体のアップデートは時間がかかる 食生活を変えるなら、今！

イベント

名古屋市健康増進課&ちゃんとごはんSTUDIOコラボ企画！

体のアップデートを目指す大人のための食育イベント。『からだづくり』の土台となる食事について、栄養素を上手にとるコツや、商品選びに役立つ栄養成分表示の活用方法をご紹介します。管理栄養士考案の"筋肉レシピ"の試食もあります。(今回はたんぱく質・ビタミン編です)


※イメージ画像

時間 11:00～12:30／13:30～15:00　定員 なし
受講料 無料　条件 1歳以上(子どもだけでは不可)

24(火) オートミールで作る！チーズリゾット&蒸しパン&オーバーナイトオーツ

グループ実習

日本食品製造合資会社

今話題のオートミールを使ったチーズリゾット、さつまいも蒸しパン、オーバーナイトオーツを作ります！管理栄養士がオートミールの栄養や、毎日の食事への取り入れ方も分かりやすくご紹介。※オートミール製品をお土産としてプレゼント※持ち物：エプロン・三角巾


※イメージ画像

時間 11:00～13:00　定員 12名
受講料 500円(税込)/人　条件 15歳以上

9(月) 手ごねパン教室！「ショコラハート」を作ろう。

グループ実習

日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子

チョコチップを生地に練りこみ、ハート型に成型したハード系のパン。手ごねで作るからこそ味わえる、焼き立てのおいしさを楽しみましょう。「ひじきの健康マヨサラダ」と一緒にいただきます。
※持ち物：エプロン・三角巾


※イメージ画像

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

25(水) 【野菜ソムリエ監修】野菜のおいしさをこうじで味わう、お料理教室

グループ実習

ハナマルキ

液体塩こうじで野菜を美味しく食べる料理の作り方を野菜ソムリエが教えます！
※持ち物：エプロン・三角巾




※イメージ画像

時間 11:00～13:00
定員 12名　受講料 500円(税込)/人
条件 18歳以上

11(水) 秋の旨みたっぷり秋鮭と舞茸の炊き込み麦ごはん&オリジナル雑穀ブレンド体験

グループ実習

はくばく

秋鮭と舞茸を一緒に炊き込み、旨みを含んだ炊き込みごはんは秋を感じる絶品です。
合わせて雑穀エキスパートによる「オリジナル雑穀ブレンド体験」も実施いたします！
※持ち物：エプロン・三角巾


※イメージ画像

時間 10:00～12:00　定員 12名
受講料 500円(税込)/人　条件 12歳以上

26(木) 手ごねパン教室！「ミルクティークッペ」を作ろう。

グループ実習

日本食糧新聞社 パン講師 柴山 倫子

ミルクティーで仕込む生地にホワイトチョコを合わせ、紅茶の香りがふわっと広がるクッペ。手ごねで作るからこそ味わえる、焼き立てのおいしさを楽しみましょう。「山椒香るマカロニサラダ」と一緒にいただきます。
※持ち物：エプロン・三角巾


※イメージ画像

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

12(木) 小松菜でチヂミを作ろう！

グループ実習

ちゃんとごはんSTUDIO

これから旬になる小松菜を使用してチヂミを作ります。小松菜のシャキシャキ食感をお楽しみください。また、小松菜の使い切りレシピとして小松菜を使用した副菜も作ります。
※持ち物：エプロン・三角巾


※イメージ画像

時間 11:00～12:15　定員 9名
受講料 800円(税込)/人　条件 18歳以上

30(月) 亀田の柿の種で作る！簡単アレンジレシピ！！

個別実習

亀田製菓

日本一売れている米菓は？亀田の柿の種！新商品「亀田の柿の種トレイルミックス」のご紹介と亀田の柿の種を使った簡単レシピをご体験いただきます。ご自宅でもすぐに実践できるアイデアが満載です。お土産もご準備しています。※持ち物：エプロン・三角巾



時間 10:30～12:00　定員 10名
受講料 500円(税込)/人　条件 18歳以上

17(火) トンテキ定食を作ろう！

グループ実習

ちゃんとごはんSTUDIO

「トンテキ定食」に挑戦します。お肉がパサつかず、ジューシーに仕上がるフライパンの火加減や、ご飯が進む特製ソースの黄金比をお伝えします。料理初心者の方もお気軽にご参加ください。
※持ち物：エプロン・三角巾


※イメージ画像

時間 11:00～12:30　定員 9名
受講料 1,200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！



2026

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

11月度講座申込開始日 10月27日(火)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

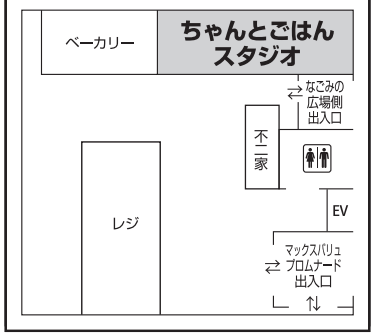
【ちゃんとごはんスタジオWEB申込サイト】
https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/

・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュグランド千種若宮大通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、浜松助信店、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。

MAP
(マックスバリュグランド千種若宮大通店内 なごみの広場側出入口近く)



・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。

■駐車料金について …入庫時から3時間無料。以降30分毎に200円　※平日1日最大料金1,000円
イオンタウンアプリのアプリクーポンを事前精算機にご提示いただくと、さらに1時間無料(最大4時間)

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時までに手続きをお願いいたします。
キャンセル締め切り以降のキャンセルについては、受講料をお支払いいただきますのでご了承ください。
・マックスバリュグランド千種若宮大通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・提供することはございません。(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 千種若宮大通店ちゃんとごはんSTUDIO　■TEL：052-715-7705

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(アイイオン)アプリのダウンロードが必要です。