



ちゃんとはん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25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

「ちゃんとはんスタジオ」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木 ちゃんとはんSTUDIO ライスペーパーで作る! もちもちチーズえび餃子

ライスペーパーを使った「もちもち」食感の海老餃子です!
ライスペーパーの使い方などの調理のポイントも
合わせてご紹介いたします!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30～12:00 / 13:30～15:00

定員 各12名 受講料 800円(税込)/人

条件 18歳以上



実習

18金 医療法人社団心 坂の上ファミリークリニック 端午の節句 ～抗酸化作用を取り入れた食事～

端午の節句にちなんで、鯉のぼり風のいなり寿司をつくって
みませんか?これからの季節は日差しが強くなってきます。
紫外線に効果的な栄養素を含んだ食材を使って食事を
作りましょう!アレルギーが心配な方はご相談下さい。

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30～13:00 定員 6名

受講料 500円(税込)/人 条件 18歳以上



実習

4金 ちゃんとはんSTUDIO 節約レシピ! 豆腐とひじきのえびカツ

木綿豆腐を使ったボリューム満点の主菜レシピです!
お豆腐を使っているので低カロリーかつ節約にもなります!
付け合わせにポテトサラダも一緒に作ります!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00～12:30

定員 12名 受講料 800円(税込)/人

条件 18歳以上



実習

19土 ちゃんとはんSTUDIO 【親子で】米粉と豆腐で 柏餅を作ってみよう!

米粉を使って、おやつにぴったりな柏餅を作ってみましょう!
シンプルな材料で簡単に作れます!作り方のコツや米粉について
お伝えします!※持ち物:エプロン・三角巾※1家族3名まで参加可能
※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 10:30～12:00 / 13:30～15:00

定員 各親子6組(1家族3名まで)

受講料 1,000円(税込)/1家族 条件 4歳以上



実習

10木 ちゃんとはんSTUDIO れんこん入り 手づくり焼売を作ってみよう!!

フライパンで簡単に旬のれんこんを使った肉焼売の
作り方を教えます!れんこんを入れることでヘルシーかつ
節約にもなります!れんこんのシャキシャキとした食感の
一風変わった焼売です。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00～12:30

定員 6名 受講料 500円(税込)/人

条件 中学1年生以上



実習

21月 ちゃんとはんSTUDIO フライパンで作る! 簡単!チキン南蛮

鶏むね肉を使った揚げないチキン南蛮の作り方を
教えます!らっきょうを使ったタルタルソースと
甘酢だれの相性は抜群です!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 19:00～20:30

定員 6名 受講料 600円(税込)/人

条件 18歳以上



実習 夜の部

12土 ちゃんとはんSTUDIO 【親子で】米粉のアーモンドボール クッキーを作ってみよう!

米粉を使ったアーモンドボールクッキーの作り方を教えます!
混ぜて焼くだけの簡単レシピです!米粉の栄養素などについても解説します!
※調理品のお持ち帰り有。※持ち物:エプロン・三角巾※1家族4名まで参加可能
※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 10:30～12:00 / 13:30～15:00

定員 各親子3組(1家族4名まで)

受講料 800円(税込)/1家族 条件 4歳以上



実習

23水 ちゃんとはんSTUDIO 米粉と豆腐で 柏餅を作ってみよう!

米粉を使って、おやつにぴったりな柏餅を
作ってみましょう!シンプルな材料で簡単に作れます!
作り方のコツや米粉についてお伝えします!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30～12:00 / 13:30～15:00

定員 各12名 受講料 500円(税込)/人

条件 18歳以上



実習

15火 ちゃんとはんSTUDIO お米で作る! ライスピザを作ってみよう!

パーティーにもぴったりなピザを手軽に「ごはん」を
生地にして作ってみましょう!マルゲリータと
照り焼きチキンピザの2種類を作ります!

※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30～12:00 / 13:30～15:00

定員 各6名 受講料 700円(税込)/人

条件 中学1年生以上



実習

24木 ちゃんとはんSTUDIO 鯖缶を使ったサラダ巻きを作ろう!!

元デリカ担当のスタジオスタッフが本巻きの巻き方を
教えます。手軽に使える鯖の水煮缶でサラダ巻きを
作って食べましょう!!※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30～12:30

定員 6名 受講料 700円(税込)/人

条件 中学1年生以上



実習

お申込方法は裏面をご覧ください。

浜松助信店ちゃんとはんSTUDIO

4月度講座申込開始日 3月25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/index/index/hamamatsu



- ・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュ浜松助信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。(浜松助信店、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。)
- ※席の関係上、お子さまへの同伴はお断りしております。終了時間に会場へのお迎えをお願い致します。お子さまと一緒に参加の場合は、各々お申込みください。
- ※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。
- ・食生活衛生上、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(マックスバリュ浜松助信店)



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。
- ・マックスバリュ浜松助信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 浜松助信店ちゃんとごはんSTUDIO TEL:053-401-1366



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

