

つくばアスリートレストラン ONLINE



アスリートレストラン??

つくばアスリートレストランは、「筑波大学生の食生活を豊かに！」をモットーに定期的にレストランを開いています



今回は何をやるの??

ビデオ通話を通して、イベント前に各自自宅に食材などをお届けして、実際にランチを一緒に作り、食べる企画を進めています!



楽しそうだね! 何を食べるのかな。

麻婆ナスやおひたし、コンソメスープを一緒に作っていくつもりです。食材や調味料は事前に送付いたします!



うーん、、、実は、今月お金が厳しくて…

今回は、大庭研究室協力の下、なんと!!!
完全無料となっています!!!! 応募は下のQRコードを見てね!
先着15名です!!!!



参加者が事前に準備するもの

- ✓ 白米、しょうゆ、塩、砂糖、お酢、サラダ油、ゴマ油
- ✓ スマートフォンやタブレットといった、キッチンに持ち込めるような端末機器
- ✓ 1口以上のコンロ、包丁、食器類、フライパン、鍋
- ✓ 計量カップ(大さじ小さじ)



応募者ホームは
こちらから!

締切: **12/15(火)**



つくばアスリートレストラン ONLINE

日時： 12月26日(土) 11:30 ~ 14:00
開催方法：オンライン (Teams)
会費： 無料 (先着15名となります)
主催者： つくばアスリートレストラン
代表 佐々木雄平
共催： 健康総合情報学研究室 (大庭研究室)
大庭 良介 (医学医療系、准教授)
高銈 良成 (学生)
渡 日向子 (学生)
石川 萌菜 (学生)
予約QRコードは、オモテ面の右下から！

～ 当日スケジュール ～

時間	内容
11:30 ~ 11:35	佐々木雄平 開会の挨拶
11:35 ~ 11:40	大庭良介 挨拶、本イベントの説明
11:40 ~ 13:20	渡日向子、GIP-TRIAD学生一同 オンライン料理レクチャー (ナスの麻婆春雨、ほうれん草とワカメのおひたし、コンソメスープ)
13:20 ~ 13:35	ALA乳酸菌研究所 特別講演「乳酸菌とコンディショニング(仮)」
13:35 ~ 13:50	渡日向子 アスリートのパフォーマンスを上げるプラスワンフード(仮)
13:50 ~ 13:55	石川萌菜 参加者特典の紹介
13:55 ~ 14:00	佐々木雄平 閉会の挨拶

TAR、大庭研究室の詳細



Instagram: @TAR_PR_
Twitter: @TAR_PR_