

即席麺 ヘルシーに

青森で調理セミナー

県産食材たっぷり利用

栄養バランスの良い即席麺メニューを紹介する「インスタントラーメン健康と栄養セミナー」が5日、青森市の県立保健大学で開か



インスタントラーメンを使った調理実習に取り組む参加者たち

れ、学生や栄養士ら56人が工夫を凝らした料理作りに挑戦した。セミナーは県栄養士

会、日本栄養士会が主催。メニューは県栄養士会が考案した「ミックスビーンスのヘルシーサラダめん」など4品で、市販の袋入り即席麺と、ホタテやナガイモなどの県産食材をふんだんに使っている。参加者は班ごとに素材の下ごしらえをしたり、スープの味を確かめながら調理していた。

青森市の中野るりさん(26)は「元の袋麺から想像がつかないおしゃれな料理になった。野菜たっぷりで彩りも

きれい。非常時にストックしている即席麺を使って一品ができるの面白い」と話していた。

このほかフードスタイリストのマロンさんの講演会も開催された。

この画像は当該ページに限り東奥日報社が利用を許諾したものです。