# 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。

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

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「ミックスビーンズ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。非常時用にストックしている即席麺を使って一品ができるのもいい」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って東奥日報社が利用を許諾したものです。