

健康づくり応援店 & たばこの煙から子どもを守ろう協力店のご紹介

肥満・糖尿病を予防しよう!!



自家製トマトをたっぷり使ったヘルシーラーメン「トマとんたん」。夏は冷たい「冷トマとんたん」で季節の野菜をおいしくいただけます。



食材の食感が楽しくおいしいヘルシーな人気メニュー「温泉カレー」をぜひ。

全国でラーメンの修行を積んだご主人と、農業を行う奥さまが昨年開店したお店「麺屋一翔」。地元若手農家とのネットワークを通じて扱っている旬の野菜は、健康に気を遣う方も喜ぶほどふんだんに使用されています。また、食前にサービスされる県産野菜のスムージーもオススメです。

中でも目をひくのは卓上調味料「酸味一体」。自家製玉ねぎを使ったこの調味料は、糖や脂質の代謝を促すだけでなく、ラーメンがサラダ感覚のバスタ風味になり、味わいが2度楽しめることお客さまから評判です。

浅めし食堂では、提供メニューに塩分4g、650キロカロリー以下の目標を設定。野菜などの食材と少量の調味料を真空袋に入れ、スチームをかけて調理する「真空調理」や、油分やカロリーを抑える「揚げずに焼く揚物」などこだわりの調理方法を実践しています。

また、砂糖を使用せず、りんごやカシスなど果実本来の甘みを活かした自家製のドレッシングは、お客さまに「糖分摂取を控えられる上に素材本来の美味しさを味わえる」と好評。カフェテラスのような空間は気分もリフレッシュさせてくれます。



麺屋一翔

青森市西大野 3-4-12
TEL.017-739-1803
営業時間 10:30~21:00
定休日 毎週水曜日



浅めし食堂

青森市浅虫字蛸谷 65-34
TEL.017-752-3322
営業時間 11:00~16:00
(ラストオーダー15:00)
定休日 毎週水曜日

ヘルシーメニューで健康づくりを応援!!



毎月変わるランチメニュー。健康にいいだけでなく、プレートに演出される料理の見た目も楽しい。



彩りのきれいなランチは、旬の青森の食材を使った店主の愛情あふれるおいしいごはんです。

きっかけは11年前、趣味を持つと荒れ果てていた母の畑を耕し始めた野菜づくり。その魅力にはまり、今では年間を通して100品目もの種類の野菜を栽培しています。野菜本来の美味しさを伝えたく、手間暇かけ有機・無農薬栽培で育てた野菜を使い、手作り器+野菜+料理の自家で安心な低カロリー・ヘルシーな野菜料理を夫婦で提供しています。

お店ではお客様との触れ合いを大切に、楽しい教室やツアーなども企画開催。みんなで美味しく楽しむことでストレスが解消され、健康の輪も広がります。

調味料や出汁の活用方法で減塩への独自のこだわりを持っているお店「SMILE & SPOON kitchen studio」。

ランチには、自家製の塩麹や醤油麹、甘酒などの発酵食品を調味料として使用し、減塩のみならず料理のうまみも広がります。

出汁は店主絶賛の大間産真昆布を使用。風味のよさと味わいの深さが楽しい。同時に味噌の分量を減らしています。さらに塩分はきちんと塩分計で測り調理。「体にやさしくおいしいごはんを食べてほしい」と話す店主の笑顔がやさしいお店です。



むつみ窯ランチ室

青森市油川柳川 30
TEL.017-788-1482
営業日等はお問合せください。
(要予約・期間限定)



SMILE & SPOON kitchen studio

青森市青柳 2丁目 2-16
TEL.017-773-2535
営業時間 11:00~15:00
定休日 毎週日曜日・月曜日