



AZABU

KITCHEN

ご当地

2023-2

— 麻生北見病院栄養科 —



ご当地メニュー  
群馬県 桐生市

こども洋食

こども洋食は群馬県桐生市のご当地グルメの一つで、じゃが芋・長葱・干し海老などをウスターソースで炒めた料理です。昭和初期には屋台や駄菓子屋で売られ、当時まだ珍しかったソース味に子供たちが「洋風だ！」と喜んだことが名前の由来と言われています。



ねぎを炒め、ねぎの水分が出たところで、干し海老を加えてうま味を出します。そこにあらかじめ茹でておいたじゃが芋とソースを加え、青のりをふって完成です。

群馬県宣伝部長  
「ぐんまちゃん」



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

こども洋食  
2月6日

- ・米飯
- ・いかの竜田揚げ
- ・こども洋食
- ・ブロッコリーミモザサラダ

【材料 2人分】

じゃが芋 140g  
長ねぎ 20g  
油 大さじ1/2  
桜えび 3g  
ウスターソース 小さじ2弱  
青のり 適量  
☆お好みで紅生姜

【作り方】

- ①じゃが芋を一口大に切り、茹でる。
- ②長ねぎを小口切りにする。
- ③フライパンに油をひき、②の長ねぎを炒めて水分がでたところで桜えびを加える。
- ④③に①のじゃが芋を加え、ウスターソースを入れて崩さないように炒め合わせる。
- ⑤④を器に盛り付けて、青のりをかけ、お好みで紅生姜を添える。



担当者  
より  
ひとこと

こども洋食は、家庭や提供するお店によっても味付けや材料が異なりますが、メインはじゃが芋と長ねぎ、そして桜えび。ウスターソースのシンプルな味付けは、お酒がすすむ一品でもあります。



©群馬県ぐんまちゃん



©群馬県ぐんまちゃん



©群馬県ぐんまちゃん