



AZABU KITCHEN

ご当地

2024-2

麻生北見病院栄養科

こども洋食 2月5日



- ・ 米飯
- ・ 鱈の焼き南蛮漬け
- ・ こども洋食
- ・ ブロッコリーミモザサラダ



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されています。



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
「くんまちゃん」



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

【材料 2人分】

じゃが芋 160g
 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 減っ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。

