



AZABU KITCHEN

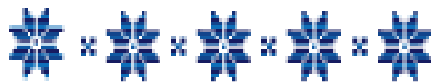
ご当地

2025-2

麻生病院栄養科

こども洋食
2月20日

- ・ご飯
- ・かれのいの野菜あんかけ
- ・こども洋食
- ・キャベツの酢の物



【材料 2人分】

- | | |
|---------|--------|
| じゃが芋 | 160g |
| 長葱 | 20g |
| 油 | 大さじ1/2 |
| 干し海老 | 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



群馬県
マスコットキャラクター
「キノビー」

【作り方】

- 1.じゃが芋を一口大に切り、茹でる。
- 2.長葱を小口切りにする。
- 3.フライパンに油をひき、2の長葱を炒めて水分がでたところで干し海老を加える。
- 4.3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。
- 5.4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。



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、青のりをふいて完成です。

群馬県宣伝部
「くんまちゃん」



麻生病院