



# AZABU KITCHEN

ご当地

2025-2

麻生北見病院栄養科

## ごとも洋食 2月3日



- ・ 米飯
- ・ ぶりの焼き南蛮漬け
- ・ こども洋食
- ・ スパゲッティサラダ



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  
「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 出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。



子供だけではなく、大人も大満足な味わいの一品です。ベーコンやハムなどを加えて、アレンジしてもおいしく食べられます。