



全国厚生連栄養士協議会

全国統一献立に取り組んでいます！！

～全国統一献立とは～

様々な地域の郷土料理を同一日に全国のJA病院で提供する取り組みです。
広島総合病院では、2016年から参加しています。



栃木県の郷土料理

「じゃが芋入り焼きそば」



- 焼きそばにじゃが芋が入っているのが栃木焼きそばです。戦中の食糧難の際、ポリウムを出すために使われたのが始まりで、それ以来栃木の名物として親しまれています。
- 栃木県は昔からソース屋さんが多く、ソースの消費量を増やそうと焼きそばを県民にアピールしたことによって、栃木県全体に「ソース焼きそばを食べる文化」が広がり根付いたのではないかとされています。
- 栃木県といえば餃子ですが、じゃが芋入りの栃木焼きそばも現在では栃木県のご当地B級グルメとなっており、お店がたくさんあります。

「じゃが芋入り焼きそば(1人分)」

焼きそば	75g (1/2袋)
豚肉	30g
じゃが芋	40g (中2/3個)
キャベツ	30g
にんじん	10g
もやし	10g
サラダ油	2g
焼きそばソース	18g
オイスターソース	1.5g
紅生姜	5g
青のり	少々



～作り方～

- ① 豚肉、じゃが芋、キャベツ、にんじんを一口大の大きさに切る。
- ② じゃが芋は蒸しておき、焼きそばの麺はあらかじめ温めておく。
- ③ 豚肉、キャベツ、にんじん、もやしと麺を炒める。Aと絡めて最後にじゃが芋を入れて混ぜ合わせ、紅生姜、青のりを盛り付けて完成。



A