

卵除去

アレルギー食品除去食

ちんちん揚げ

3月17日(小学校)5日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ご飯
- ちんちん揚げ・・・卵除去
- ブロッコリーのごま和え
- 静岡野菜スープ
- でこぼん

作り方

- ① しょうが、人参、玉葱はみじん切り、ごぼうは笹がきにする。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、よく練り、小判形に成形する。
- ③ 160℃の油で中まで火が通るようにじっくり揚げて、出来上がり。

ちんちん揚げ 材料(1人分)

	すけとうだらすり身	10g
	いわしすり身	10g
	さばすり身	20g
	玉葱	10g
	ごぼう	10g
	人参	5g
A	しょうが	2g
	赤味噌	2g
	三温糖	2g
	酒	3g
	しょうゆ	0.5g
	上新粉	3g
	片栗粉	6g
	揚げ油	適量

ちんちん揚げは、伊東市の郷土料理です。揚げているときにチンチンと音を立てることが、名前の由来となっています。すり身は、鰯やイカなどを使用しても良いでしょう。アレルギー除去食は、卵を除去して作りました。