

卵除去

アレルギー食品除去食

ちんちん揚げ

1月21日(小学校)18日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- 糸昆布ごはん
- **ちんちん揚げ** • **卵除去**
- ゆかり和え
- 味噌汁
- いちご

ちんちん揚げ 材料 (1人分)

あじすり身	20 g
さばすり身	10 g
いかすり身	15 g
木綿豆腐	7 g
しょうが	2 g
酒	1 g
赤味噌	5 g
三温糖	1 g
人参	5 g
玉葱	10 g
ごぼう	5 g
片栗粉	4 g
揚げ油	適量

★

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 ★の材料を混ぜ合わせ、よく練り小判型に成型する。
- ③ 低めの油で中まで火が通るようじっくり色よく揚げ、出来上がり。

1月24日(日)は学校給食記念日です。給食センターでは1月18日(月)から22日(金)の間を「給食週間」と設定し、伊東市の食材をたくさん使用した献立を実施しています。「ちんちん揚げ」は伊東市の郷土料理で魚のすり身に、しょうがやごぼう等を混ぜて作った料理のことです。今回はいとう漁港で水揚げされた「あじ・さば・いか」のすり身を使用して作りました。揚げている時「ちんちん」と音がすることから「ちんちん揚げ」と名づけられたと言われています。