

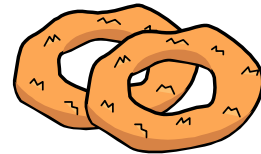
調理時間



約20分

野菜をしっかり食べよう！ 玉ねぎ 健康レシピ！

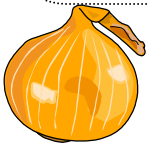
オニオンリングフライ



(作り方)

- ① 玉ねぎは1cm幅の輪切りにし、2枚重ねの輪にはずす。
- ② 小麦粉、とき卵、パン粉を順にまんべんなく付ける。
- ③ 170℃に熱した揚げ油で、②をきつね色になるまで揚げ、油を切る。
- ④ レタス、プチトマトと共に彩りよく盛り付け完成。

(材 料)	(2人分)
玉ねぎ	大1個
小麦粉	大さじ1・1/2
卵	1個
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
レタス・プチトマト	適宜



一口メモ

- ・新玉ねぎは甘みが強く、柔らかいのが特徴です。
- ・油ととても愛称がよく、揚げる事で甘みが一段と増し、調味料をつけなくても、とてもおいしく頂けます。

調味料をつけず、レタスに巻いてヘルシーにどうぞ。



サクサクとした食感が、楽しめます！

栄養価 (1人分) : エネルギー 209kca 塩分 0.1g