

さくさくオニオンリング

◇ポイント

市販の粉を買わなくても、ご家庭にある材料で簡単にオニオンフライが作れます。
玉ねぎに衣が付きづらいので、小麦粉はしっかりとからめてください。

◇材 料(4人分)

玉ねぎ(中)	2個	プレーンヨーグルト	50g
塩こしょう	少々	牛乳	150ml
パン粉(細かい)	適量	パセリ	適量
小麦粉	1カップ	揚げ油	適量



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	221kcal
・タンパク質	5.4g
・脂質	8.6g
・塩分	0.3g

◇作り方

- ① 玉ねぎは皮を除き、1cm位の輪切りにし、小麦粉をからめる。
- ② タッパーに①で残った小麦粉に残りの小麦粉を加えてから、ヨーグルト、牛乳、塩こしょうを混ぜる。
- ③ ①を②に付けてからパン粉をからめ、170℃～180℃の揚げ油で揚げる。
- ④ 最後にお好みでパセリを散らしたら完成。