



2020年10月

オニオンリング（材料: 3人前）【CAND キッチン No.16】



～材料～

玉ねぎ	: 15 g
小麦粉	: 適量
卵	: 適量
パン粉	: 適量

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 204 kcal
たんぱく質	: 7.7 g
脂質	: 3.8 g
炭水化物	: 34.1 g
食塩相当量	: 0.3 g

～手順～

1. 玉ねぎは 1cm 間隔で輪切りにし、ばらばらにほぐす。
2. 小麦粉、卵液、パン粉の順に衣をつけて、170℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げて、完成!!

☆ワンポイントアレンジ☆

1. カレー風味オニオンリング
塩とカレー粉をまぶしてから衣をつけ、揚げると、カレー風味のオニオンリングになります。
もっと辛くしたい方は、カレー粉をガラムマサラに置き換えたり、カレー粉+チリペッパーをまぶしたりすると良いと思います。
2. ガーリック風味オニオンリング
塩とガーリックパウダーをまぶしてから衣をつけ、揚げると、食欲をそそるガーリック風味のオニオンリングになります。
3. バジル風味オニオンリング
塩とバジルをまぶしてから衣をつけ、揚げると、バジル風味のオニオンリングになります。
トマトケチャップにディップして食べれば、トマトソース風味に変身するかも!!

パウダー系の香辛料を使用するときは、衣をまとわせる前や衣に混ぜ込むことで様々なアレンジが可能です。シンプルなオニオンリングに飽きた方は、オリジナルのオニオンリングに挑戦してみたいはいかがでしょうか？