

オニオンフライのサラダ

**調理時間**

約15分

カロリー

266kcal

材料

(4人分)

玉ネギ

1個

(A)

小麦粉

150ml

ベーキングパウダー

小さじ2

コンソメの素

1個

塩

小さじ1/2

水

60ml

揚げ油

適量

サラダ用葉物

適宜

オレンジソース

大さじ1と1/4

作り方

- 1 玉ネギは輪切りにしてほぐす。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、衣をつくり、(1)をつける。
- 3 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、温度調節スイッチを押して160度に設定する。
- 4 (2)を衣がきつね色になるまで揚げる。
- 5 器にサラダ用葉ものを盛り、(4)のオニオンリングをのせてオレンジソースをかける。

オニオンフライとオレンジソースがよく合う、ボリュームたっぷりのサラダです。