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。