

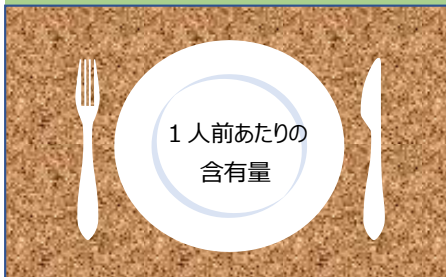


オニオンリング

2023/9/8

材料	4 人前	調味料	
玉ねぎ	1 個	薄力粉	大さじ 5
にんにく	1 かけ	片栗粉	大さじ 1
水	50 cc	マヨネーズ	大さじ 1
揚げ油	適宜	コンソメ	大さじ 1

栄養成分表



133

Kcal
エネルギー

1.8

ミリグラム
コレステロール

18.4

グラム
炭水化物

1.5

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 玉ねぎを輪切りにする
- ② にんにくはすり下ろし、粉と調味料とよく混ぜる
- ③ 揚げ油を180°に熱する
- ④ 玉ねぎにうすく粉をはたく（分量外）
- ⑤ 衣をつけて揚げる