

# オニオンフライ

玉ねぎではさみ、ボリューム  
たっぷり!



317

キロカロリー

レシピ作成：会田病院 管理栄養士

主菜



噛みごたえ  
あり



調理時間 約20分

野菜使用量 102g

食塩相当量 1.4g

おいしく  
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使  
間寛平さん

# オニオンフライ



## 材料・分量 (g/1人分)

玉ねぎ	100
しそ	2枚
ハム	2枚
チーズ	1枚
パン粉	15
卵	20
塩	少々
こしょう	少々
粒マスタード	1
ケチャップ	大さじ2/3
揚げ油	適量

## つくり方 (調理時間:20分)

- ① ケチャップ、粒マスタードを混ぜておく。
- ② 玉ねぎは1cm位の輪切りにする。
- ③ ハムは4等分に切る。
- ④ 玉ねぎの上にハム、チーズ、しそをのせ玉ねぎで挟む。
- ⑤ 塩、こしょうをして小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ⑥ 180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

### ポイント

- 餃子やハンバーグのたねなどを挟んでアレンジしてもおいしいですよ!

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

