

料理 笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影 竹内章雄

黒ゴマ入り オニオンリング

1021kcal 塩分 0g ▷ 15 分

*の時間は除く

●材料（作りやすい分量）

新タマネギ・・・1個

薄力粉・・・・・・適量

揚げ油・・・・・・適量

レモン・・・・・・適宜

塩・・・・・・適宜

①黒すりゴマ・・・大さじ 2

ビール・・・・・・3／4カップ

薄力粉・・・・・・100g



〔作り方〕

①ボウルに①を入れ、ダメにならないよう泡立て器で混ぜる。

②タマネギは厚さ 1cm の輪切りにしてはらずし、薄力粉を薄くまぶす。①にくぐらせ、170℃の油で3分ほど揚げる。器に盛り、好みで塩とレモンを添える。