ごまフィッシュ&カリカリごま玉ねぎ

～フィッシュ&オニオンはごまたっぷりの衣です！行楽地で人気まちがいなし！～

★使用商品：合わせごま（白）70ｇ
★姉妹品：合わせごま（白）60ｇ

＜材料＞４人分

カラスカレイ　　３切れ
タマネギ　　１個
A　塩こしょう　少々、小麦粉
B　小麦粉　１カップ
　コーンスターチ　小さじ２
　ベーキングパウダー、砂糖、塩各小さじ 1/2
　白ごま合わせごま　大さじ４
　生姜みじん切り　小さじ１
　サラダ油　　大さじ１
　水　１２０ｃｃ
揚油
レタス、ミニトマト

＜作り方＞

1. カラスカレイは骨を取り食べやすい大きさに切り、塩コショウ少々と薄く小麦粉をまぶす。
2. タマネギは１ｃｍ幅に切り輪を１枚づつはがし、塩コショウ少々と小麦粉を薄くまぶす。
3. Bを混ぜ合わせ、１．２.にたっぷりとつけ１７０度の油でかりっと揚げる。
4. レタス、ミニトマトと盛る。

３８２Ｋｃａｌ．塩分１．４ｇ（１人分）、調理時間２０分

金ごま本舗株式会社
兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26
TEL 0797－80－4150
http://www.kingoma.co.jp/