



Frittura di cipolla

(揚げない) 新玉ねぎカツ



【材料】3～4人前

新玉ねぎ	中 2 個
※軟質小麦	大さじ 1 ～
卵	1 個
水	大さじ 1.5
パン粉	適宜
※アサクラ EVO	大さじ 1 強
中濃ソース	
レモン	
※印はアサクラアイテム	

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 102 ライブクッキングより

【作り方】

- 1) 玉ねぎは中サイズまたは小さめを選 5～6mm程度の厚さに輪切りにする
- 2) 卵は水を大さじ 1.5 杯加えてよく溶いて 2) の玉ねぎを全面にからめる
- 3) パン粉をバットに入れる
- 4) 玉ねぎはまな板に広げ、小麦粉を茶こし玉ねぎの面にまんべんなくふる
- 5) 卵→パン粉の順に衣をつける
- 5) オープンの天板にオープンシートを敷きその上に玉ねぎを載せる
- 6) あらかじめ 190℃に予熱したオーブンで 10 分焼いたらひっくり返し更に 8～10 分焼く
- 6) レモンのくし切り、中濃ソースを添えていただく

※新玉ねぎの場合は輪っかが外れやすいのでフライ返しやナイフを使用し崩れないように注意する

※中濃ソースで食べない場合は衣をつける前の玉ねぎ両面に塩をするか、パン粉におろしたパルミジャーノチーズを加えるとソースなしでもおいしい