



### 【材料】（4人分）

玉ねぎ	4個
ハム	8枚
粒マスタード	大さじ4
塩・こしょう	少々
小麦粉・卵・パン粉	各適量
揚げ油	
サラダ菜	5~6枚
レモン	1/2個

### 【作り方】

- ①玉ねぎはバラバラにならないように8mm厚さの輪切りにし、2枚ひと組で8枚用意する。
- ②切り口に塩・こしょう各少量をし、全体に小麦粉適量をまぶして余分な粉をはたき落とす。
- ③合わせる面に粒マスタードを塗ってハムを1枚ずつ挟み、ギュッと押し付ける。
- ④溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油に入れて3~4分ゆっくりと揚げ、サラダ菜、レモンを添える。