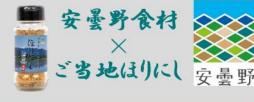
りんごの肉巻きフライ





材料 (4人分)

り豚ほ小たパットをおいまかがいまりがいまりままかりますがいまかがいますがある。

1個 250 g 適適 1 適適 適量

- ①りんごを12等分に切る(皮はそのまま)
- ②豚バラ肉をひろげて15~20cmくらいに切る
- ③ひろげた豚バラ肉にほりにしをたっぷりふる
- ④りんごに③を巻く
- ⑤小麦粉・たまご・パン粉をつけて油で揚げる

POINT

りんごの食感を楽しみたい場合は 豚肉を薄くし、短時間で揚げます。



長野県農村生活マイスター協会安曇野支部 考案