りんごの肉巻きフライ

安曇野食材
×
ご当地ほりにし

安曇野

材料（４人分）

りんご	１個
豚バラ肉	250ｇ
ほりにし	適量
小麦粉	適量
たまご	１個
パン粉	適量
油	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15～20㎝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