



くるくる

お好み焼き

調理時間
25分

1本分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 224kcal *食塩相当量: 1.1g

材料(4本分)

キャベツ(粗みじん切り)	サラダ油	……………大さじ1
……………2枚(100g)	ソース、マヨネーズ、	
紅しょうが(みじん切り)	② かつおぶし、青のり、	
……………10g	目玉焼き	……………各適量
① 薄力粉	割りばし	……………4本
……………100g		
たまご		
……………1個		
CO・OP だしの素		
かつお風味(粉末)		
……………1袋(5g)		
水		……………150ml

POINT

ホットプレートの代わりに、
たまご焼き器や
大きめのフライパンでも OK ♪

割りばしは割らずに、
生地を挟んで巻き込みます。

1. ①をボウルに入れて混ぜる。
2. 中温に設定したホットプレートに油を引き、1をお玉1杯分ずつ楕円形に広げる。焼き目がついたら裏返し、両面を焼く。同様に計4枚焼く。
3. 火が通ったら取り出し、生地の手を割りばしの中央の割れ目で挟み、くるくると巻き、②でトッピングをする。

カラフル

フルーツチョコ

POINT

キウイフルーツとぶどうの表面の
水分はよく拭き取ってください。

調理時間
20分

1本分(レシピ1/8量で)
*カロリー: 127kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(8本分)

CO・OP 厚切りバウムクーヘン	板チョコレート	
……………2個	(ミルクチョコ、ストロベリー、	
バナナ	ホワイト) ……合わせて120g	
……………1/2本	カラースプレー、	
キウイフルーツ	① アラザン	……………各適宜
……………1/2個	竹串	……………8本
ぶどう(種なし・		
皮ごと食べられるもの)		
……………4粒		

1. バウムクーヘンは厚みを半分、バナナは4等分の輪切りに、キウイフルーツは4等分の半月切りにする。
2. 砕いたチョコレートをそれぞれボウルに入れ、熱湯と常温の水1:1(分量外)を混ぜ合わせた湯にあてて溶かす。
3. 1とぶどうをひとつずつ2にくぐらせ、オーブン用シートに置き、①でトッピングをする。
4. チョコレートが固まったら、好きな組み合わせで串に刺す。

