

くるくる

お好み焼き

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。

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)
.....2枚(100g)
紅しょうが(みじん切り)
.....10g
薄力粉.....100g
たまご.....1個
CO・OP だしの素
かつお風味(粉末)
.....1袋(5g)
水.....150ml

サラダ油.....大さじ1
ソース、マヨネーズ、
B かつおぶし、青のり、
目玉焼き.....各適量
割りばし.....4本

1. A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、B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
.....2個
バナナ.....1/2本
キウイフルーツ.....1/2個
ぶどう(種なし・
皮ごと食べられるもの)
.....4粒

板チョコレート
(ミルクチョコ、ストロベリー、
ホワイト).....合わせて120g
カラースプレー、
A アラザン.....各適宜
竹串.....8本

1. バウムクーヘンは厚みを半分に、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、A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。