

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)   | 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……………100g | 割りばし……………4本   |
| たまご……………1個     |               |
| CO・OP だしの素     |               |
| かつお風味(粉末)      |               |
| ……………1袋(5g)    |               |
| 水……………150ml    |               |

- ①をボウルに入れて混ぜる。
- 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。
- 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……………1/2本     | ホワイト)……………合わせて120g |
| キウイフルーツ……………1/2個 | カラースプレー、           |
| ぶどう(種なし・         | ① アラザン……………各適宜     |
| 皮ごと食べられるもの)      | 竹串……………8本          |
| ……………4粒          |                    |

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。