



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)	⑤ かつおぶし、青のり、		
……………10g	目玉焼き	……………各適量	
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		

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、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。