

4月22日～4月28日 ピカイチおすすめレシピ



おさかなソーセージのはし巻き

材料（4人分）

COOP おさかなソーセージ（3本入）	4本
割りばし	4本
COOP お好み焼粉	1/2カップ
卵	1個
水	2/3カップ
サラダ油	適量
COOP お好みソース	適量
COOP かつお削りパック	適量
青のり粉	適量

栄養価

エネルギー	289Kcal
食塩相当量	2.1g

作り方

- ① おさかなソーセージに割りばしを刺す。
- ② ボウルにお好み焼粉、溶き卵、水を加えて、泡だて器でかき混ぜる。
- ③ ホットプレートを中温にあたため、サラダ油をうすく塗る。
- ④ そこへ、生地を流し入れ、おたまの背で円を描くようにうすく広げる。
- ⑤ 端に割りばしを刺したおさかなウインナーを置き、生地が乾かないうちにくるくる巻きつける。とじ目が下になるようにして、くっつける。
- ⑥ 皿にのせ、お好みソースをかけ、その上にかつお削り、青のり粉をかけて、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★
ピザソースでもあいますよ。
料理/管理栄養士 恒吉いずみ



COOP お好み焼粉

かつお節、煮干、昆布の3種類
のだしが効いた、関西風のお好
み焼き粉です。