



シュー生地を使った おつまみとシュークリーム



材料(シュー生地)

- A ●牛乳…100cc
●水…100cc
●食塩不使用バター…80g うす切
●砂糖…5g
●塩…1g
●小麦粉…100g
- B (●卵…全卵3個と卵白1個分)

※ミニトマトを半割りにしてのせたもの5個分の栄養量です。

栄養量	エネルギー…122kcal	脂質…7.5g	ビタミンA…106μgRAE	食物繊維…0.7g
	たんぱく質…3.4g	炭水化物…9.8g	ビタミンC…12.0mg	食塩相当量…0.2g

- ①Aを直径15~18cmの鍋に入れ中火にかけて沸かします。
- ②沸いた時バターが完全に溶けていないと具合が悪いのでバターはうす切にしておきます。もし溶けていない時は火を消して溶けるまで待ちます。



- ③ひとかたまりになったら火を消し、火口からさげ、④の卵を1つ割り入れよく混ぜます。なじんだらもう1個入れよく混ぜます。合計卵3個と卵白1個分を入れます。これでシュー生地の出来上がりです。

- 注 カスタードクリームを作るのに卵黄を使うのでシュー生地に入れる卵液の一部を卵白にしています。製菓の本では卵液(全卵)を加えるようになっていと思います。このシュー生地のバターの量はシューの基本分量より少し減らしています。(本来はバター100g)



- ④オーブンを170℃に予熱します。天板にクッキングシートを敷いて③のシュー生地を絞り袋で500円玉サイズに絞ります。

⑦(シュークリーム用)絞った生地に角が生えたように広がっていたら指を水で濡らして上から軽くおさえます。

- ⑧(ミニトマト)半割り又はそのまま生地のにせ、粉チーズとパセリを振り振ります。
- ⑨(ベーコン、きのこ)ベーコンうす切、きのこうす切をのせ、粉チーズとパセリを振り振ります。
- ⑩(チーズ)1~1.5cm角に切ったチーズを生地の中央にのせます。
- ⑪その他お好みのものをのせてみてください。



- ⑤170℃のオーブンで25分くらい途中様子を見ながらきれいな焼き色が付くまで焼きます。

カスタードクリーム

材料

- a ●卵黄…2個 ●砂糖…40g
●片栗粉…22g
●牛乳…200cc ●バター…4g
●板チョコレート…1/2枚(25g)

作り方

- ①aをボウルに入れ泡立て器でよく混ぜます。
- ②牛乳を直径18cmくらいの鍋に入れ一度沸かし火を消します。
- ③①に②の牛乳を1/3加えよく混ぜます。
- ④③を②の鍋に入れ火をつけ泡立て器でよく混ぜます。ひとかたまりになったら火を消しバター4g加えよく混ぜます。
- ⑤1/2量をビニール袋に入れます。
- ⑥残りのクリームにチョコレート25g加えよく混ぜビニール袋に入れます。
- ⑦使うときビニール袋ごとよくもんでから使います(冷めると固くなるため)。



- ★レシピの生地で60個くらい出来ます。上のにせる具材は適当にお好みでのせてください。写真の量でチーズ2g、ベーコン3g、きのこ2g程度です。
- ★生地は冷凍出来ます。又は冷蔵(1日)。
- ★焼いたシューにカスタードクリームをつめる時は生地をハサミで切ってクリームを絞り入れてください。