

シュークリーム

合計加熱調理時間 約25分

[1人分：80kcal／食塩相当量：0.1g]

ふんわり軽いシュー生地とクリームのとろけるようなハーモニーを楽しんで。



材料（12人分 [1人分1個]）

＜材料a＞

牛乳	150cc
無塩バター	60g
塩	0.4g
薄力粉（3回ふるう）	60g
卵（溶きほぐす）	124g
お好みのクリーム	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

12人分 [1人分1個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	25分	180℃

作り方

- 鍋に＜材料a＞を入れ、火にかけて沸騰させ、薄力粉を加えて木べらでよく混ぜ合わせる。
- 火から外してさらによく混ぜ合わせる。卵を4～5回に分けてよく混ぜ合わせ、絞り袋に入れる。（生地）
- 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に2を絞って【設定1】で予熱後、加熱する。
- そのままスチコン庫内で10分置き、取り出して冷やし、お好みのクリームを詰める。



調理ポイント

◆作り方2の生地は、木べらですくい上げた時、垂れた生地が二等辺三角形になるように硬さを調節すること。