



手動

オープン

180℃

加熱：35~40分

予熱：約7分

使用付属品



テーブルプレート

下段

カロリー

427kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

## 材料

6個分

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）

40g

A バター（3~4個に切る）

40g

A 水

100mL

卵（溶きほぐす）

2~3個

カスタードクリーム

適量

ホイップクリーム

適量

チョコレート（溶かしておく）

適量

## 作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないでレンジ 600W 3~4分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。
2. 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ 600W 約1分 で加熱する。
3. 卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
4. 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
5. 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。テーブルプレートにアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、約10cmの棒状に6個絞り出す。



アルミホイル

6. 食品を入れずにオープン 予熱有 180℃ 35~40分 で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

8. 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

## 注意



**バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります**

**バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります**

**深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます**

## エクレアのコツ

### バターと水は十分に沸とうさせる

沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

### 卵は生地の熱うちに混ぜる

生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

### 加える卵の量は

少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた④を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

### 生地に霧を吹く

予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

### 焼きむらが気になるときは

残り時間8~10分でテーブルプレートの前後を入れかえます。

## 関連するレシピ



カスタードクリーム