

シュークリーム



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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分～4分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。
- ②に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に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- ④に残りの卵を少しづつ加えてよくねる。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

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約13分 加熱：約34分	10個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	275kcal	0.2g
材料			10個分	
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)			60g	
A バター(3～4個に切る)			50g	
A 水			100mL	
卵(溶きほぐす)			3個	
カスタードクリーム			適量	
ホイップクリーム、粉砂糖			各適量	

シュークリームのコツ

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。

卵は生地の熱いうちに混ぜる

生地が冷めてくると卵の入る量が少くなり、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⑤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。

2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シュークリームの作りかた②で 6分～8分30秒 加熱し、作りかた③で 約1分40秒 加熱します。作りかた⑦は手動調理（オープン加熱）で予熱し、焼きます。

焼きむらが気になるときは

残り時間8～10分で角皿の前後や上下を入れかえます。

手動調理で焼くときは

10個の場合は

オープン 予熱有 1段 210℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 30～36分 で加熱します。

20個の場合は

オープン 予熱有 2段 210℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 38～48分 で加熱します。

※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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

れるのをやめる。



6. ⑤を直径1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cm の大きさを10個絞り出す。



7. 食品を入れずに 163 シュークリームで予熱する。

8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

9. 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。