



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. 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。



4. ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



5. ④に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

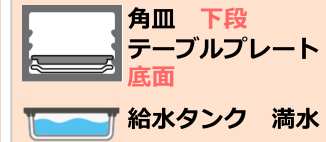
加熱の目安

予熱：約13分
加熱：約34分

1回に作れる分量

10個分

使用付属品



カロリー

275kcal

塩分

0.2g

※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-W10B対応レシピです。

材料

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)

10個分

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

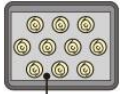
オープン 予熱有 2段 210℃ で予熱します。

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。

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。



アルミホイル

7. 食品を入れずに 174 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。