



## 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。
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。



### 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



黒皿 下段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

### 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。

### 材料

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)

10個分

**A** バター(3～4個に切る)

60g

**A** 水

50g

卵(溶きほぐす)

100mL

カスタードクリーム

3個

ホイップクリーム、粉砂糖

適量

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。

#### 卵は生地が熱いうちに混ぜる

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

少なすぎると、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分で黒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℃ 30～36分** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を**下段**に入れ加熱します。

##### 20個の場合は

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なる。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。



6. ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒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150 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。

オープン 予熱有 2段 210℃ 38〜48分 で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を上下段に入れ加熱します。

#### 関連するレシピ



カスタードクリーム