



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** **3~4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、7~8cmの棒状に7個絞り出す。

加熱の目安

予熱：約13分
加熱：約34分

1回に作れる分量

7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

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

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)

7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

適量

チョコレート(溶かしておく)

適量

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

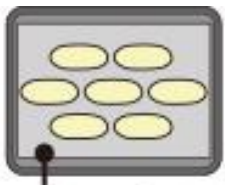
残り時間8~10分で黒皿の前後や上下を入れかえます。

手動調理で焼くときは

7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。



アルミホイル

- 食品を入れずに **151 エクレア** で予熱する。
- 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。
- 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塗る。

注意

- !** バターと水を加熱するときに飛び散ることがあるのでバターは小さくする
- 指示
- 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。

関連するレシピ



カスタードクリーム

14個の場合は

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。