

カスタードクリーム

手動

レンジ

600W

加熱：6分40秒～10分

カロリー

118kcal

塩分

0.1g

※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	シュークリーム10個分
牛乳	カップ2
A 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
A コーンスターチ	大さじ2
A 砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
B バター	40g
B バニラエッセンス	少々

作りかた

1. 深めの耐熱容器に**A**を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
2. ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ** **600W** **6分40秒～10分** で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く**B**を加えて混ぜ、冷ます。

ひとくちメモ

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。