



## 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。
- 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、7～8cmの棒状に7個絞り

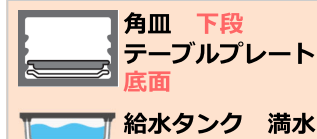
### 加熱の目安

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



### 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。  
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

### 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  
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。

材料	7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	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

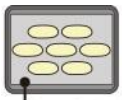
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

#### 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

出す。



アルミホイル

7. 食品を入れずに **101 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. 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を塗る。

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、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

##### 7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。

##### 14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。