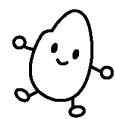


米粉のクッキーシュー



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
281	5.5	17.4	24.3	60	0.3



材料と分量 (9個分)

〈シュー生地〉

米粉	50g
バター	40g
全卵	92g
水	100cc
塩	ひとつまみ

〈クッキー生地〉

バター	35g
粉砂糖	15g
全卵	5g
米粉	50g

〈カスタードクリーム〉

牛乳	300cc
バニラエッセンス	少々
グラニュー糖	60g
卵黄	3個
米粉	30g
泡立て生クリーム	150g

〈作り方〉

〈クッキー生地〉

- ① 室温に戻したバターに粉糖を加えて混ぜ合わせる。
- ② 全卵・米粉を加え、冷蔵庫で約30分～1時間休ませる。
- ③ 冷蔵庫から取り出し、9個に分けて丸め、3mm厚に伸ばし、直径約5cmの円形にととのえる。

〈シュー生地〉

- ① 水・塩・バターを鍋に入れ沸騰させる。
- ② 火を止めて、米粉を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
- ③ 再び中火にかけ、鍋底に薄い膜が張るまで加熱する。
- ④ 火を止め全卵を5、6回に分けて加えながら混ぜる。
- ⑤ 天板にクッキングペーパーをひき、生地を絞り出し、上にクッキー生地をのせる。
- ⑥ オープンに入れ、180℃で30分、150℃に下げて10分焼く。

〈カスタードクリーム〉

- ① 牛乳・バニラエッセンスを鍋に入れ沸騰させる。
- ② ボウルにグラニュー糖・卵黄を入れ、白っぽくなるまですり混ぜ、米粉を加え混ぜる。
- ③ ②に①の少量を加えて混ぜ、再び①に戻し加熱しながら混ぜる。
- ④ 出来たら氷水で、冷却する。
- ⑤ 完全に冷めてから、泡立てた生クリームと合わせる。
- ⑥ 切り込みを入れたシュー生地にクリームを絞り込み、上から粉糖をお好みでふる。

