

## 材料

(シュー生地)

米粉	60g
卵	3個
マーガリン	50g
水	90cc

(クリーム)

米粉	30g
牛乳	350cc
卵黄	3個分
砂糖	75g
バニラエッセンス	少々
洋酒	少々

## 作り方

- ①シュー生地を作ります。マーガリンと水を鍋にかけ、沸騰したら火を止め、米粉を入れて混ぜ合わせます。
- ②①に卵を少しずつ加え、クリーム状になるまで混ぜます。
- ③オーブンを170℃に温め、35分焼きます。
- ④クリームを作ります。卵黄3個分に砂糖を加え、混ぜ合わせます。
- ⑤白っぽくなったら米粉と牛乳を加え、バニラエッセンス、洋酒を加え風味を出します。
- ⑥⑤を火にかけ、木べらで手早くかき混ぜてのり状にし、ブツブツと気泡が出てきたら火を止めます。
- ⑦シュー生地にクリームを入れてでき上がり。

女性部が  
教えます!

米粉で  
つくる

かんたん  
レシピ集

(本楯支部)

米粉のシュークリーム

