

女性部が教えます！
米粉でつくろう
かんたん
レシピ集

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ



シュークリーム (蕨岡支部)



■作り方

【シュー生地】

- ①鍋にバターと水を入れ、弱火で十分溶かします。
- ②①が溶けたら、米粉と溶き卵1/2を加え、残りは固さを見ながら少しずつ足していきます。
- ③オーブンを170℃に熱し35分焼きます。焼けたら取り出して冷まします。

【カスタードクリーム】

- ①卵黄と砂糖を鍋で白っぽくなるまで混ぜます。
- ②①に米粉と牛乳を入れ、弱火でプツプツするまで練ります。バニラエッセンスを1滴加え、さらに練ります。
- ③冷ましておいた皮にクリームをはさみ完成です。
※お好みで小豆やホイップクリームなどを入れてアレンジしてください。

■材料

シュー生地

米粉……………60g
卵……………3個
バター……………50g
水……………90cc

カスタードクリーム

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

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。