

# あさぎり病院栄養管理室特製ハンドメイドデザートシリーズ

## ヘルシー

☆ ヨーグルトの味がさわやか～

## シュークリーム

☆ 生クリームの量が抑えられているので、低カロリーです

アレルギー **卵** **牛乳** **大豆** **小麦** **米**

エネルギー 95kcal/個

難易度 ★★★

### 材 料 (15個分)

無塩バター	40g
水	90ml
食塩	ひとつまみ
小麦粉(薄力粉)	60g
卵	2個強
粉砂糖	適宜

#### ◆ a

プレーンヨーグルト	300g
生クリーム	150ml
砂糖	大さじ2と1/2

### 下 準 備

- ヨーグルトは半分の量位になるまでザルにあげて水切りしておきます。
- 小麦粉は予めふるっておきます。
- 絞り袋に直径1センチ位の丸口金をつけておきます。
- 天板にクッキングシートを敷いておきます。

### ア ド バ イ ス

- ★ ヨーグルトは水気を切って半量(150g)位になるのが目安です。水気が多いとクリーム全体がゆるくなり、絞り入れが上手くできません。
- ★ ④の工程では一度に多くの卵を流し入れると混ぜにくくなりますので、回数にこだわらず混ぜやすい1回量で流し入れましょう。
- ★ 天板にシートを敷く際、全体に薄くサラダ油などを塗っておくと、焼いている間にシートがめくりあがりません。
- ★ 焼き時間は目安です。ご家庭の使用機器の説明書をご参照願います。

### 作 り 方

- ① 鍋に無塩バター、水、食塩を入れて中火にかけ、木べら(耐熱のゴムべらでも可)で無塩バターを刻みながら溶かし、強火にて沸騰させます。
- ② 一旦火を止めてふるった小麦粉を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ 混ぜり合ったら再度強火にかけ、鍋底に白い膜ができるまで力強く混ぜ、火を止めます。
- ④ ③の生地を別に用意したボウルに移し、溶きほぐした卵2個強を4回ほどに分けて加えて混ぜ、卵が見えなくなったら次を加えます。
- ⑤ 木べらですくって生地が1回落ちて、落ちずに残った生地が逆三角形になる位が目安となります。
- ⑥ 直径1センチの丸口金をつけた絞り袋に⑤を入れ、天板に直径4センチ程の円形に絞り出します。
- ⑦ ⑥の表面に残った卵を利用してハケで塗り、オーブンで焼きます。

◎調理の目安(コンベクションオープン)

モード	焼き
温度	200℃
時間	20～23分

- ⑧ 生クリームは砂糖を加えて、泡立てで8分立てにし、水気を切ったヨーグルトを加えてムラのないようにサックリと混ぜます。
- ⑨ 直径1センチの丸口金を付けた別の絞り袋に⑧を詰めます。
- ⑩ 焼きあがったシュー生地に切り込みを入れます。⑨のクリームをシュー生地に絞り入れ、粉砂糖をふるいます。



