

卵・牛乳・小麦不使用

フチシュークリーム

【シュー生地】

米粉	35g
片栗粉	10g
調整豆乳	120g
キャノーラ油	10g
塩	少々

【カスタード風クリーム】

調整豆乳	100g
きび砂糖	20g
米粉	20g
バニラエッセンス	2滴

粉砂糖 適量



南瓜パウダーを入れると、
よりカスタードに近い見た目
になります！

【シュー生地】

- ①オーブンを200度で予熱しておく。
- ②シュー生地の材料を鍋に入れ、よく混ぜる。
- ③弱火で生地がぽってりするまで1分ほど練る。
※火にかけてる間は、木べらなどで常に混ぜ続けましょう。
- ④火を止め、粗熱を取ったら絞り袋に入れ、クッキングシートにゴルフボールくらいの大きさになるよう絞り出す。
- ⑤200度に温めたオーブンで20分焼き、焼き上がったら、粗熱を取る。

【カスタード風クリーム】

- ①すべての材料を泡だて器でよく混ぜ、中火にかける。
- ②表面に小さな泡が出てきたら、弱火にし、3分程加熱する。
※火にかけている間は、木べらなどで常に混ぜ続けましょう。
- ③粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

出来上がったシュー生地に切り目を入れる。
カスタード風クリームを絞り袋に入れ、生地の中に絞り出す。
上から粉砂糖をかけたら完成！