

【さくよう食活人賞】

受賞者：中野 紫葵 さん

レシピ名：クッキー帽子の和シュークリーム



材料（6個 調理時間 120分）

<クッキー>

バター：50g

卵：1/2個

三温糖：20g

きな粉：10g

おからパウダー：40g

<シュー生地>

バター：20g

水：50ml

薄力粉：30g

卵：1個

<きな粉クリーム>

豆乳クリーム：50ml

三温糖：10g

きな粉：6g

<抹茶クリーム>

豆乳クリーム：50ml

三温糖：10g

抹茶：3g

あんこ：お好みで

作り方

<クッキー（帽子の部分）>

1. バターを常温に戻して柔らかくし、混ぜながら練る。次に三温糖を加え、白っぽくなるまで混ぜたら卵を入れてさらに混ぜる。
2. 1. にきな粉とおからパウダーを入れて混ぜ合わせ、ひとまとめにしたら、3~5 mmの薄さに伸ばし、大ききの異なる2種類の丸い型で抜き、170°Cのオーブンで、15~20分焼く。

<シュー>

1. 鍋にバターと水を入れ、バターが溶けるまで中火にかける。
2. 1. に薄力粉を加えひとまとまりにする。
3. 溶いた卵を2. に数回に分けて入れ混ぜる。
4. 3. を絞り袋に入れ、天板に5 cm程の円に絞る。
5. 190°Cのオーブンで20分、その後180°Cで10分程度焼く。
6. 5. のシュー生地が冷めたら、半分に切る。

<クリーム>

ボールに豆乳クリーム、砂糖、きな粉または抹茶を入れ、ボールの底に氷水をあてて、八分立てを目安に泡立てる。

<仕上げ>

1. シュー生地に、きな粉クリーム、抹茶クリーム、あんこを挟む。
2. 2種類の丸いクッキーにクリームを挟み、帽子にする。
3. 1. に2. の帽子を乗せ、クリームとあんこで目を書く。

栄養成分

エネルギー：260kcal、たんぱく質：6.0g、脂質：19.3g、炭水化物：15.6g、カルシウム：204 mg、鉄：1.0 mg、食物繊維総量：3.9 g、食塩相当量：0.2 g