

みんなで食育♪、楽しく食育♪

小学生親子クッキング教室

★ミニシュークリームでクリスマスリースを描いてみよう!★



アミューズフーシュ

☆3種のミニシュークリーム☆

★トマトのサンタさん★

☆りんごのコンポート☆

本日1人分試食

エネルギー183kcal 食塩0.3g

北区楽しい食の推進員会

---計量単位---

大さじ1 : 15ml

小さじ1 : 5ml

ミニスプーン: 1ml



アミューズフーシュ 3種のミニシュークリーム

3種各1個(計3個) エネルギー171kcal

シュー生地 3個(出来上がり直径3cm位) 79kcal

【材料】 12個分

A	有塩バター	20g	薄力粉	25g
	水	50ml	卵	1個 ※1

【作り方】

ポイント

<生地材料に火を通す> しっかり火を通す。

1) 薄力粉はふるっておく。

鍋にAを入れて中火で熱し、耐熱ゴムヘラで混ぜながらバターを溶かし、火加減に注意しながら沸騰させ、火を止める。次に薄力粉を一度に加えて粉っぽさがなくなるまで手早く混ぜる。

2) 再び1) を中火で熱し、焦げないように良く練り混ぜながら生地をしっかり火を通し、生地が1つにまとまったら火を止める。

<溶き卵を加える> ※1 卵液の量は様子をみながら加える。

ポイント

3) 卵を別の容器に割りほぐし、2) に少しずつ加える。

ゴムヘラで生地をたっぶりすくって落とした時に、ヘラから三角形にたれ下がるくらいに生地を仕上げる。3秒位で生地が落ちるのが目安。

※1 湿度、温度、粉の状態などにより、加える卵液の量が違うため、加えすぎに注意すること。最初1/3程度加え、残りは様子をみながら少しずつ加えていく。

<オーブンで焼く> ※2 途中でオーブンのドアは開けない。

4) 天板にオーブンシートを敷き、スプーンで生地をポトンと落と
していく。(12個)

焼き上がりをカリッとさせるために、最後に霧吹きで水(分量
外)を吹きつけ、190度に予熱したオーブンで20~25分程
度焼く。 ※2 焼き上がるまでに冷たい空気が入ると生地がし
ぼんでしまうので、オーブンのドアは開けない。

5) 4)を庫内に入れたまま冷ます(5分程度)。冷めたらオーブン
から取り出し、シュー皮に切れ目を入れる。

6) 5)に具を詰める。

(本日の具:カスタードクリーム、かぼちゃ&レーズン、ブロッ
コリー&ツナ)

🔗情報: 作り方4)でシュー生地を8個に分けると直径5cm位の
シュー皮が焼き上がる。

具1: カスタードクリーム 1個 32kcal

【材料】 12個分

卵	1個	薄力粉	10g
砂糖	35g	牛乳	200ml
		バニラエッセンス	少々

【作り方】

- 1) 鍋に牛乳を入れ、温めておく。
- 2) ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、薄力粉の順に加え、泡だて器で混
ぜ、1)の牛乳を沸騰させてから一気にボウルに加え、良く混ぜる。
- 3) 鍋に2)を入れ、ゴムベラなどでかき混ぜながらとろみがつくま
で火にかける。
- 4) 火を止め、最後にバニラエッセンスを加える。
- 5) 4)が冷めたら、シュー皮に詰める。

具2: かぼちゃ&レーズン 1個 18kcal

【材料】2個分

かぼちゃ（蒸し）	25g
干しぶどう	7粒

【作り方】

- 1) 蒸したかぼちゃは、皮を取り、つぶす。
- 2) 細かく切った干しぶどうを1)によく混ぜ合わせ、2等分しシュー皮に詰める。

具3: ブロッコリー&ツナ 1個 26kcal

【材料】2個分

ブロッコリー（茹で）	20g
ツナ（水煮缶）	5g
B	〔マヨネーズ 大さじ1/2 カレー粉 ミニスプーン1/2〕

【作り方】

- 1) 茹でたブロッコリーを適度にほぐす。
- 2) ツナをほぐしBとよく混ぜ合わせる。
- 3) 1)と2)よく和え、2等分し、シュー皮に詰める。



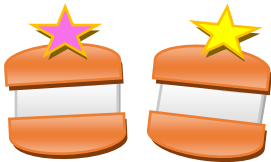
トマトのサンタさん

1個 エネルギー：19 kcal

【材料】 ～2個分～

ミニトマト 2個

マシュマロ 1個



【作り方】

- 1) ミニトマト、マシュマロはそれぞれ横半分に切り、ミニトマトの切り口の水気を拭きとっておく。
- 2) トマト→マシュマロ→トマトの順、にピックにさして出来上がり。

りんごのコンポート

2枚 エネルギー：9 kcal

【材料】

～作りやすい量～

りんご 1個

レモン汁 小さじ1

ミントの葉 適量

(本日は親子で4枚)

【作り方】

- 1) りんごは皮付きのまま5mm幅の楕形に切る。
- 2) 1) を耐熱容器に並べ、レモン汁をまんべんなくかける。
- 3) 2) にふんわりとラップをかけ、電子レンジ 600W で5分程度かける。そのまま冷まし馴染ませる。※3
- 4) 3) の皮を手でむく。
- 5) 4) をくるっと巻き、赤い色の付いた方を上にして、花のように置く。
- 6) 花の中央にミントの葉を飾る。

※3 電子レンジでの加熱時間は、レンジによって若干異なりますので加減してください。




アミューズブーシュ 【amuse-bouche(フランス)】

西洋料理、特にフランス料理で、食前酒とともに出される軽いつまみ。「口を楽しませるもの」という意。

和食でいう「つまみ」ないし、「突き出し」のこと。

「アミューズグール」、また略して「アミューズ」ともいう。



すてきな
クリスマスを♪
スタッフ一同より