



## サンドイッチ

### ■材料(4人分)

食パン……………8枚(サンドイッチ用:10枚切り)

トマト……………1個

ゆで卵……………1個

キュウリ……………1本

塩……………小さじ1/2

バター(無塩)……………大さじ4

粒マスタード…大さじ1

マヨネーズ……………大さじ1

### ■作り方

1. トマト:5mmくらいの輪切りにして、種を取り除きキッチンペーパーに乗せて水気を切る。
2. キュウリ:薄い輪切りにして塩をまぶして軽く揉み、水気が出てきたら、布巾に包み固く絞る。
3. 卵:良く水気を拭き取り、また板の上にキッチンペーパーを敷いてその上に卵白を乗せ、粗みじん切りにする。  
ボウルに卵黄を入れてマヨネーズと粒マスタードを加えて良く混ぜて、次に粗みじん切りにした白身を入れて全体を混ぜる。
4. 食パンに室温に戻して柔らかくなったバターを薄く塗る。
5. それぞれの具をパンの隅々まで平均して乗せる。二枚でサンドしたら軽く押さえて具とパンをなじませ、包丁で食べやすい大きさに切る。



## シュークリーム

### ■材料(4人分)

薄力粉…50g

強力粉…25g

卵…2個(Mサイズ、溶きほぐす)

バター…60g(無塩)

牛乳…60ml

水…60ml

塩…ひとつまみ

砂糖…小さじ1/2

### <カスタードクリーム>

卵…1個(Mサイズ)

グラニュー糖…40g

牛乳…200ml

薄力粉…20g

バター…10g(無塩)

### ■作り方

1. 薄力粉と強力粉を合わせてふるう。鍋にバター、牛乳、水、塩、砂糖を入れて弱火にかける。バターが溶けてふつふつとしてきたら、火を止める。
2. ふるっておいた薄力粉と強力粉を1の鍋に入れて木べらなどで手早く混ぜ、ひとまとまりになったら、弱火に1~2分かけながら、絶えず混ぜる。
3. 2をボウルにあけて、卵を数回に分けて加え混ぜる。すくうと生地がゆっくり落ち、落ちずに残った生地が逆三角形のようになったら、卵を加えるのをやめる。固ければ卵を加える。
4. 直径1cmの丸口金を付けた絞り袋に入れ、オーブンシートを敷いた天板の上に、3cmほどに丸く絞る。
5. 4の表面を水少々をつけた指でならして丸く整え、200℃に予熱したオーブンで15~18分焼く。

### <カスタードクリームの作り方(電子レンジ使用の場合)>

- ①耐熱ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で擦り混ぜる。
- ②薄力粉を茶漉しでふるい入れ、さらに泡立て器でよく混ぜる。
- ③牛乳を少しずつ加えて、伸ばしていく。
- ④レンジで2分程加熱、取り出して泡立て器でグルグル混ぜる。
- ⑤再び加熱。様子を見ながら周りからぶっくりと持ち上がってきたら取り出して勢いよく泡立て器で混ぜる。
- ⑥予熱で全体にトロミがつくが、20秒ほど再加熱。(小麦粉の粉っぽさをなくすため。)
- ⑦出来上がったらクリームにバターを乗せて直接ラップを張ってそのまま冷めるまで置く。  
冷めると直後よりクリームが硬めになります。

6. 焼き上がったシュー生地の粗熱がとれたら、上部を切り、カスタードクリームをスプーンで詰める。