

2月の糖尿病教室で 提供したおやつです

チョコエクレア

97kcal

＜材料＞		1人分	4人分
A	牛乳	3.5g	14g
	水	3.5g	14g
	バター	2g	8g
	塩	少々	
B	強力粉	3.5g	14g
	純ココア	0.5g	2g
	全卵	8g	32g
C	カカオ72%チョコ	1.5g	6g
	太白ゴマ油	0.1g	0.4g
ク リ ー ム	生クリーム45%	5g	20g
	カカオ72%チョコ	2.5g	10g
	マーマレード	2.5g	10g
	ギリシャヨーグルト	5g	20g
	オレンジリキュール	お好みで	

一人当たりの栄養価

エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	6.8g
炭水化物	7.3g

＜エクレア生地の作り方＞

- ①鍋にAを入れ、沸騰したら火を止める。ふるったBを鍋へ一気に入れ、木べらで混ぜ合わせる
- ②なじんだら中火にかけ、生地を飛ばす。鍋底に薄く膜がつくようになったら火を止める
- ③②をボールに移し、溶いた卵を3回ほど分けて加え、そのつど混ぜ合わせる
- ④3回目は様子を見ながら硬さを調節し、なめらかになり、ヘラからすっと落ち、三角形の生地が垂れ下がるようならOK
- ⑤丸形の口をつけた絞り袋に生地を入れ、オーフンシートを敷いた鉄板に棒状に絞り出す
- ⑥エクレア生地に霧吹きで水をふきかけ、180度に温めたオーフンで30分焼く

＜クリームの作り方＞

- ①ボウルに刻んだクリーム用のチョコを入れておき、そこへ沸騰直前まで温めた生クリームを入れ、溶かす。(溶けきらなかった場合は湯煎で溶かす)
- ②①を氷水で冷やしながら、泡立て器でしっかり泡立てる
- ③②へヨーグルト・ジャム・リキュールを加え、混ぜ合わせる

＜仕上げ＞

- ①エクレアを横半分に切れ込みを入れ、クリームを絞り入れる
- ②Cの刻んだチョコを湯煎で溶かし、油を加え混ぜ合わせたものを上の表面に塗り、冷蔵庫でしばらく冷やす