

佐藤 三奈さん

作り方（調理時間60分）

- ① オープン190℃予熱開始。薄力粉をふるう。絞り袋を準備する。卵をむらなく混ぜる。
- ② 下味の材料をすべて合わせ、えびのせわたに切り込みを入れたら下味をつける。
- ③ 鍋に水、バター、サラダ油を入れ、沸騰したら火からおろし、薄力粉を1度に加えて木ベラで良くまぜる。
- ④ もう1度弱火に10～20秒ほどかけて生地を温める。
- ⑤ 溶いておいた卵をすべて入れ、しっかりとねばりがでるまで混ぜる。 ※トロトロすぎたら熱を加えること
- ⑥ 絞り袋に⑤の生地を入れ、直径2cmくらいに絞る。
- ⑦ 指に水をつけ、生地の上を軽く押さえ平らにし、水きりで水をふりかける。
- ⑧ 190℃で予熱していたオーブンで20分焼く。
- ⑨ キャベツをせん切りして水につけておく。
- ⑩ フライパンを用意し、サラダ油をしく。下味をつけていた②とにんにくをいためる。
- ⑪ えびに火が通ってきたら、豆板醤、酒、合わせ調味料をくわえ、最後にごま油をまわし入れる。
- ⑫ 190℃で20分焼けたら、180℃に温度をさげて10～15分焼く。
- ⑬ キャベツの水をきり、カマンベールチーズをフライパンで温める。
- ⑭ シュー生地が焼けたら、真ん中から2つに切り、せん切りしておいたキャベツをのせ、えびチリをのせ、温めたチーズをのせて、サンドする。

材料（4人分）

水	62g	■ 下味	
カマンベールチーズ	51g	酒	大さじ1
卵	1つ	生姜	少々
えび	8匹	おろしにんにく	少々
バター	35g	塩	少々
キャベツ	1～3枚	■ 合わせ調味料	
サラダ油	4g	砂糖	小さじ2
にんにく	1/2かけ	醤油	大さじ1
薄力粉	40g	ケチャップ	大さじ2
ねぎ	少々	塩	少々
サラダ油	少々	片栗粉	少々
酒	小さじ2	水	大さじ1
豆板醤	小さじ1		
ごま油	少々		

ポイント

シュー生地は温めすぎず、トロトロすぎず、火かげんに注意!!「シュー生地＝クリーム」という発想を変えて、ピリ辛のエビチリとチーズを合わせてまろやかに!!

