

# 米粉のチュロス



外側はカリッ、中はモチリの食感  
油の吸収率が低い米粉で、ヘルシーな  
チュロスをお楽しみ下さい

材料	
米粉(グルテン入り)	100g
砂糖	40g
バター	20g
ベーキングパウダー	4g
牛乳	90cc
サラダ油	20g

1・材料を量っておく  
バターはとかしておく



2・米粉とベーキング  
パウダーをまぜて  
おく



3・残りの材料を2に入れ  
よくまぜる



4・3を絞り袋に入れてフライパン  
の大きさに切ったクッキング  
シートにしぼっておく



5・150℃に熱した油に4を  
シートごと入れ、押しながら  
油をなじませていく



6・自然にチュロスがシート  
からはがれてきたら  
シートを引き上げる



7・きつね色になったら  
揚げ上がりです



8・砂糖やグラニュー糖などを  
まぶして出来上がり



## ポイント

中華なべのように底が丸いものより、フライパンのように平らなものの方が適しています  
直接油に具をしぼりだすとやわらかく、太さが均等にならないのでシートにしぼっておく方が簡単です  
油の温度が高いと、すぐに焦げてしまうので気をつけましょう