

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