

農業後継者団体
市川市4Hクラブ

×



和洋女子大学

グルテンフリーで
簡単おいしい
外さくっ！中ほくっ！チュロス



ふくむらさきと紅あずまで作る
秋のちょこっとおやつ!!

彩り

さつまチュ  ロス

各30本分の分量

「きいろチュロス」

さつまいも (紅あずま)	300g
砂糖	40g
米粉	60g
生クリーム	70g
卵	1個

「むらさきチュロス」

さつまいも (ふくむらさき)	300g
砂糖	60g
米粉	60g
生クリーム	70g
卵	1個

揚げ油

作り方

〈準備〉 12cm×6cm 程度のクッキングシートをチュロスの本数分用意する。

- ① さつまいもの皮をむき、1cm角程度に切る。鍋に水を入れ、芋を入れてやわらかくなるまで茹でる。水気を切る。
- ② フードプロセッサーに①を入れ、残りの材料をすべて入れ、ペースト状にする。
- ③ 絞り袋に②を入れ、クッキングシート上に絞り出す。
- ④ 160℃の揚げ油にシートごと入れ、約6分間きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 取り出して油を切り、完成。