



実えんどうレシピ

まめこぞうマカロン

まめこぞうを使ったおいしいマカロンです。マカロナージュは、生地がボテッ...ボテッ...だら～...くらいが目安です。とろとろにしないように注意して下さい。

材料(15 個分)

卵白…………… 2 個分
粉糖・アーモンドプードル・グラニュー糖
……………それぞれ卵白と同量
抹茶……………小さじ 1(2g)
<まめこぞう餡>……………48g
実えんどう(まめこぞう)…100g
砂糖……………大さじ 2 強(20g)
水……………1/4 カップ弱(75ml)

作り方

- ① オーブンを 180℃ に予熱する。
- ② グラニュー糖以外の粉類を全て合わせて 2 回ふるう。
- ③ 卵白をつのが立つまで泡立てる。グラニュー糖を 3～4 回に分け加え、混ぜる。
- ④ ③に粉類を入れ粉感がなくなるまで泡立てる。
(ゴムベラを縦のまま切るように混ぜる。)
- ⑤ 粉っぽさが無くなったら生地を 1 回中央に集めてボウルのふちにすりつけるようにマカロナージュする。
- ⑥ しぼり袋に生地を入れ絞り出す。
- ⑦ 180℃のオーブンで 5 分焼く。
- ⑧ オーブンの温度を 130℃に下げ、8 分焼く。
- ⑨ アルミホイルをかぶせて更に 130℃で 8 分、140℃で 5 分焼く。
- ⑩ 裏がクッキングシートにつかなかったら完成。ついたらもう 1 回アルミホイルをかぶせたまま 5 分くらい焼く。

<まめこぞう餡>

- ① 実えんどうをさやごと塩ゆでする。(水 1L に塩 1g)
- ② ①の薄皮をとり、裏ごしする。
- ③ 鍋に②を入れ、砂糖と水を加えて火にかけ、練る
- ④ 砂糖が溶けてねっとりしてきたら火を止める。

[1個分の栄養量]エネルギー:75kcal, 食塩相当量:0.0g