

アロエ料理

アロエ入りミートソース

ミートソースやキーマカレーなど煮込む料理にアロエを入れると、(アロエのお陰で)うまみを増し、アロエが入ってるとは分からずにおいしく召し上がれます。

お子さまの嫌いな野菜や冷蔵庫に残っている野菜をみじん切りにして煮込めば、栄養たっぷりのメインソースになります。

この基本のミートソースをたくさん作り置きし、小分け冷凍しておけば、「なすのミートグラタン」や「ラザニア」「ドリア」などに応用ができ、とても便利です。



調理時間: 20分 (アロエの下ごしらえ・煮込み時間を含まず)

ニガニガ度: ☆☆☆☆★ (ニガくない)

作り方



1. 材料の下ごしらえアロエ、野菜類、にんにく、ベーコン、きのこ類は、すべてみじん切りにします。
2. 煮込みなべ(圧力鍋だと時間短縮)にオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを炒め、さらにベーコンを加えてよく炒める。
3. 他の野菜、きのこ類を入れてさらに炒める。
4. ここで、火を止めひき肉を入れ、炒めた野菜類と混ぜてよく練る。
(これが挽き肉のざらつきをなくし、レストラン風のなめらかなミートソースにするポイント!お試してください。)
5. トマトピューレ、ホールトマト缶(トマトはつぶして)、洋風だし、赤ワインを加え、ひたひたになるまでの水を入れ、アクをとりながら弱火で2~3時間くらい煮込む。
6. 途中、木ベラで時々かきまわし、水分が減ったら適量加えながら煮込み、最後に粉チーズ、トマトケチャップ、塩こしょうで味を調えオレガノで風味をつける。

※作った当日はグラタン等のサイドメニューに。

「スパゲッティミートソース」は1日おいて翌日の方がおいしいです。

アロエ入りミートソース

材料（大人5～6人分）

下ごしらえアロエ（煮込むので生葉でも可）	アロエの葉 2、3 枚分
オリーブオイル	大さじ 2 杯
合いき肉	500g
にんにく	2 かけ
玉ねぎ	2 個
にんじん	2 本
セロリ	1 本
その他、あり合わせの野菜	適量
ベーコン	100g
きのこ類（しめじ、しいたけなど）	適量
ホールトマト缶	1 缶
トマトピューレ	2 本
ローリエ	2 枚
洋風だし（またはコンソメ）	1 袋（または 2 個）
粉チーズ	大さじ 3 杯
赤ワイン	1 カップ
塩こしょう	適量
トマトケチャップ	適量
オレガノ	適量