

# アロエ料理

## アロエとモヤシのサラダ

安くてヘルシーな食材モヤシ。さっと茹でてせん切りのアロエと一緒にシャキシャキのホットサラダをどうぞ! 食感の良さと粒マスタードの辛さが、アロエのホロ苦さとマッチ。

このサラダは、メニューに合わせて味付けをアレンジ。和食ならダシつゆ味でかつお節をかけたり、中華なら粒マスタードの代わりにラー油であえたり、お好みでどうぞ。



調理時間: 10分 (下ごしらえを含まず)

ニガニガ度: ☆☆☆ (少しニガい)

### 材料 (大人2~3人分)

アロエの生葉	80g (少量から)
緑豆もやし	1袋 (250g)
シメジ (なければエリンギなどきのこ類)	1/2袋
レッドパプリカ (彩りにニンジンでも)	1/4個
しょう油	大2
酢	大2
はちみつ (砂糖)	小2
粒マスタード	小2
ゴマ油	小2

### 作り方

- 1.アロエは極細のせん切り。レッドパプリカもせん切り。シメジは大きいものは縦に2/1または4/1に切る。
- 2.鍋に湯を沸かし、まず1のアロエを茹でる。ていねいにアクをすくい、アクが出なくなったらザルに上げる。
- 3.そのまま2のお湯でシメジを茹で、アロエと同じザルに上げる。
- 4.同じく3のお湯でもやしを洗わずに10~15秒茹で、また同じザルに上げる。
- 5.あらかじめボールに用意した調味料(しょうゆ・酢・はちみつ・粒マスタード・ごま油)で、アツアツのままの4(アロエ・シメジ・もやし)と生のレッドパプリカをあえる。
- 6.温かいまま器に盛って、食卓へ。  
夏は、冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。