

アロエ料理

アロエヨーグルト

ちょっと大人の味、ヘルシーデザートに……。夕食の準備で多めに下ごしらえアロエを作っておき冷蔵庫で保存、翌朝の朝食でヨーグルトに混ぜていただきます。

調理時間：3分（下ごしらえを含まず）

ニガニガ度：☆☆☆☆☆（ニガい）



材料

下ごしらえアロエ	葉 1 枚分
ヨーグルト	300ml
黒砂糖	大さじ 3 杯（お好みの量で。はちみつや三温糖でも）

作り方



1.ヨーグルトに 冷ました下ごしらえアロエと黒砂糖を混ぜる。

2.冷蔵庫で冷やしてどうぞ。

※市販の「アロエヨーグルト」と違い、「キダチアロエの葉の外側まで丸ごと」使った苦味がポイントです。お子様には少し食べづらいのですが、健康志向の方はお試しください。

