

アロエ料理

アロエ入りディップ

クリームチーズに下ごしらえアロエを刻んで混ぜ込んでいます。アロエをたくさん入れても、クセのある食材と組み合わせることで苦さを感じずに食感が楽しめます。

調理時間：10分

ニガニガ度：☆☆☆☆★(苦くない)



材料

クリームチーズ	100g
玉ねぎ	1/4 個
ツナ缶	1/2 缶
ハーブ (またはドライハーブとパセリ)	適量
下ごしらえアロエ	1 ~ 2 枚分
ニンニク	お好みで

作り方

玉ねぎ・ハーブ・アロエをみじん切りにし、材料全部を混ぜ合わせる。