

アロエ料理

アロエ入りえびピラフ

子ども大好き、何度も「おかわり」!! 玉ねぎの甘味とエビの香りでアロエをあまり感じさせません。「洋風だし」を加えて、「味よく簡単ヘルシーに」作りましょう。「エビ」だけでなく、シーフードピラフ、チキンピラフ・・・など、ご家族の好きな食材に応用してください。

調理時間: 15分

ニガニガ度: ☆☆☆★★ (あまりニガくない)



材料 (大人2人分)

アロエエキス	40ml (好みで増減)
無添加「洋風だし」	1 パック
塩	適量
玉ねぎ	1 個
冷凍むきえび	250g
パセリ	1 束
ゴマ油	少々
米 (30 分前に洗ってザルにあげておく)	2 合
水 (えびから出る水、アロエの量に応じ増減)	310ml

作り方



1. 玉ねぎをみじん切りにし、ゴマ油で熱したフライパンできつね色になるまで炒め、えびを加える。

2. 無添加洋風だしで味を調べ、えびに火が通るまで煮てからみじん切りにしたパセリを加える。

3. 味をみてから、塩を入れて加減する。



4. 炊飯器に、ザル上げしておいた米と水310ml（えびから出た水の量で加減するここでは10mlとした）、アロエ40ml、炒めた具材を入れる。

5.あとは、炊飯器で普通に炊けば、でき上がり。

