

# アロエ料理

## アロエドレッシング

毎朝のさっぱり「ヘルシーサラダ」にどうぞ。「アロエ」の量はお好みで。少量の「アロエ」は、おいしさのプラス。たっぷりの「アロエ」は、健康志向の女性に。「市販のドレッシング」でも、そのまま出さずに“かける分だけ”別の器で「アロエ」を加えてヘルシーにひと工夫するとよいでしょう。

調理時間：5分

ニガニガ度：☆☆☆★★(20mlなら少しニガイ)



### 材料(大人2人分)

アロエエキス	20～30ml(お好みで調節) ※20mlだとクセがなく食べやすい ※30mlは健康志向の人向き
国産レモン	1個分の絞り汁
塩	小さじ2
砂糖	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々
無添加洋風だし	少々(入れると味が良くなる)

### 作り方



1.「材料」を混ぜ合わせるだけです。

2.お好みの野菜に添えてどうぞ。

※まずは、いつもご家庭で作っているドレッシングに少量の「アロエ」を混ぜてみましょう。

しょうゆとゴマを入れて「和風ドレッシング」。ごま油とラー油を加えて「中華風ドレッシング・・・など、それぞれのご家庭のお好みのドレッシングを。