



# フレッシュトマトとアボカドのポークカレー



## 材料 (4人分)

| 材料名          | 数量          |
|--------------|-------------|
| カレールウ (フレーク) | 80 g        |
| 豚肉(ロース)      | 200 g       |
| 玉ねぎ          | 200 g (中1玉) |
| 水            | 500ml       |
| トマト          | 1個          |
| アボカド (堅め)    | 1個          |
| クミンシード       | お好みで        |
| チャービル        | お好みで        |
| サラダ油         | 適量          |

## 作り方

- 【1】 厚手の鍋に油を熱し、みじん切りした玉ねぎと豚肉を炒めます。
- 【2】 水を加え、沸騰したらあくを取り、いったん火を止めて、カレールウ入れて溶かし、とろみがつくまで再び弱火で煮込みます。(約5分)
- 【3】 ひと口サイズに切ったトマトとアボカドを加え、かたちが崩れないように軽く混ぜ合わせ、再び弱火で煮込みます。(約5分)
- 【4】 盛付けの際、お好みでクミンシードを振り、チャービルを添えて出来上がりです。