



国際果実野菜年
2021



アボカドとトマトのカレー



材料 (5人分)

材料名	数量
鶏ひき肉	200 g
玉ねぎ	1/2個
ミディトマト	300 g
アボカド	2個
レモンのしぼり汁	大さじ2
サラダ油	大さじ1
水	650ml
カレールウ	99 g
白飯	適量
チリパウダー	少々
フレッシュハーブ パクチー	適量

作り方

【1】

玉ねぎは1cm角に切り、トマトは半分に切ります。
アボカドは皮と種を除いてフォークでざっくりとつぶしてレモン汁を混ぜます。

【2】

フライパンにサラダ油を中火で熱し、トマトをこんがり焼きつけて取り出します。

【3】

あいたフライパンに玉ねぎ、鶏ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら水を加えて軽く煮ます。

【4】

いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込みます。

【5】

火を止めて【2】のトマトと、アボカドの半量を混ぜます。

【6】

器に白飯を盛り、【5】のカレーをかけます。残りのアボカドを添えてチリパウダーを振り、パクチーも添えます。

