



## 枝豆とささみの カシューナッツ炒め

加熱前



### 材料

枝豆(冷凍) …100g  
水 …大さじ2  
ささみ …2本(約100g)  
酒 …小さじ1  
塩 …少々  
白ねぎ …50g

A | 酒 …小さじ2  
しょうゆ …小さじ1  
オイスターソース…小さじ1

カシューナッツ …20g  
ごま油 …小さじ1/2  
糸とうがらし …適量

### 作り方

- 1 基本の塩味枝豆を作り、豆をさやから取り出す。
- 2 ささみは筋を取り除く。酒と塩を振り、5分程おいて汁気をふき取り、5~6等分する。白ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- 3 本体に1と2を入れ、ボウルでAを混ぜ合わせて、回しかける。フタをして電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- 4 カシューナッツを加えて、ごま油を回しかけ、混ぜ合わせる。フタをし、余熱で1分程おくと味がなじむ。仕上げに糸とうがらしを飾る。