

ナッツとしめじのピリ辛和え

材料（6人分程度）		
しめじ	2パック	→ 石づきを切り、ばらばらにして水からゆでてしなっとしたらざるにあげておく。
ピーマン	1個	→ 種を取って縦に千切りにしておく
にんじん（中）	1／3	→ 千切り
白ネギ	3 cm程度	→ みじん切り
カシューナッツ	適量	→ たたいてください
（胡桃、アーモンド、松の実などお好みで）		
豆板醤	小さじ1	
砂糖	小さじ半分	
中華糀	小さじ1／3	→ レシピあり。なければ塩で。量は中華糀の半分くらいを目安に
濃口醤油	小さじ半分	
油、塩、胡椒	適量	

作り方

1. フライパンに油（分量外）を熱し、にんじんを炒める。油が回って少ししなっとしたらピーマン、白ネギを入れて軽く火が通ったらしめじをいれてまぜる。
2. ①に豆板醤、砂糖、中華糀を入れて混ぜ、火を止めてカシューナッツを混ぜ込む。
塩、胡椒で味を調えて完成。

*温かいままでも冷製でもおいしくいただけます。

