→ 今月の【 簡単レシピ 】 2025/5 月更新

旬のタケノコ、今年はなかなか生育が追い付かないようですね…。

今月はタケノコの水煮でも美味しく楽しめる『タケノコの変わりレシピ』をご紹介します。 煮物以外のレシピでタケノコ料理を堪能してみませんか?

簡単レシピ『タケノコの変わりレシピ』



タケノコとアスパラ炒め

【材料 2人分】 タケノコ水煮 80g アスパラ 1束(100g) エリンギ 小1本(4Og) ベーコン 2枚(30g) バター 10g コンソメ 1g 料理酒 大1(15g) 塩こしょう 少々

①タケノコ水煮は5mm厚の短冊切、アスパラは根元を2cm切落して皮を削ぎ、4等分に切る。エリンギは短冊切、ベーコンは千切にする。

②フライパンにバターを熱し、①を入れて 軽く焦げ目がつくまで炒める。

③②に料理酒、コンソメを加えて水気がなくなるまで炒め、仕上げに塩こしょうで味を整える。



栄養量(1人分) エネルキ・-123kcal 食塩1.1g

タケノコとじゃが芋のガレット



【材料 2人分】 タケノコ水煮 80g じゃが芋 中1個(120g) とろけるチーズ 40g 片栗粉 大1(9g) 塩 小1/2(2.5g) オリーブ油 大1/2(6g) パセリ 適量

※タケノコ水煮とじゃが芋は 合わせて200gで調整できます ①タケノコ水煮とじゃが芋は5cm長の千切にして水にさらす。

②ボールに水気を軽く切った①、とろけるチーズ、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。

③フライパンにオリーブ油を熱し、②を平らに広げて蓋をして弱火にかける。途中、ヘラで押し付けながら加熱し、まわりがこんがり色づいたら裏返して同様に焼く。

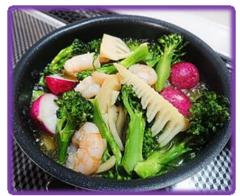
④器に盛り、パセリのみじん切を飾る。

栄養量(1人分) エネルキ・-166kcal 食塩1.8g

タケノコとえびのアヒージョ

【材料 2人分】 タケノコ水煮 70g プロッコリー ラディッシュ 1/2株(80g) 2個(20g) むきエビ 100g ニンニク 少々 唐辛子 少々 ローリエ 少々 小1/2(2.5g) しオリーブ油 100g

※パプリカやきのこなどお好み の食材で楽しみましょう



①タケノコ水煮は5mm厚のイチョウ切、ラディッシュは半分切、ブロッコリーは小房にして電子レンジ600Wで1分加熱する。

②スキレットなど小さ目のフライパンにオリーブ油、ニンニク、唐辛子、ローリエ、塩を入れて弱火で熱し、香りがたったらむきエビ、タケノコ、ラディッシュを加えてむきエビの色が変わるまで加熱する。

③②にブロッコリーを加えて全体に火が通るまで加熱する。

栄養量(1人分) エネルキ・-301kcal 食塩1.6g