

→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(40g)
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切落して皮を剥ぎ、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) エネルギー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) エネルギー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
ブロッコリー 1/2株(80g)
ラディッシュ 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
塩 小1/2(2.5g)
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) エネルギー301kcal 食塩1.6g