

→今月の【 簡単レシピ 】2026/5月更新

春の訪れを感じさせるタケノコですが、成長が速く、すぐに竹となってしまいますので、生のタケノコを楽しむことができるのは限られた期間です。今月はこの季節ならではの食材を使った和・洋・中のアレンジメニューをご紹介します。

## 簡単レシピ 『タケノコで和・洋・中!!』

### タケノコとひじきの金平 [2人分]

タケノコ水煮	150g
ゆでひじき	80g
スナップエンドウ	50g
ごま油	小さじ2(8g)
料理酒	大さじ2(30g)
濃口しょうゆ	大さじ1/2(9g)
砂糖	小さじ1(3g)
だし汁	50cc
唐辛子	適量
ごま	適量



- ①タケノコ水煮は短冊切にする。
- ②スナップエンドウは筋を取って半分に切り、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③鍋にごま油を熱して①と茹でひじきを炒め、調味料を加えて炒りつける。
- ④味が馴染んだら②を加え、唐辛子をふって器に盛り、ごまをかける。

○栄養量(1人分) エネルギー-98kcal 塩分1.0g

### タケノコのフリッタータ [2人分]

タケノコ水煮	60g
ブロッコリー	60g
ハム	30g
塩こしょう	0.5g
オリーブ油	小さじ2(8g)
卵	2個(100g)
牛乳	大さじ1(15g)
コンソメ	1g
とろけるチーズ	15g

- ①タケノコ水煮とハムは短冊切にする。
- ②ブロッコリーは小房に切って電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ボールに卵、牛乳、コンソメ、チーズを入れて混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱して①を炒め、軽く焦げ目がついたら②、③を加えて蓋をし、弱火で8~10分蒸し焼きにする。裏返して4~5分加熱して出来上がり。



○栄養量(1人分) エネルギー-198kcal 塩分1.3g



### タケノコしゅうまい [2人分]

鶏ひき肉	150g
塩こしょう	0.5g
タケノコ水煮	70g
しいたけ	20g
長ねぎ	50g
料理酒	小さじ1/2(3g)
オイスターソース	小さじ1(4g)
ごま油	小さじ1(4g)
レタス	100g
グリーンピース	9個
しゅうまいの皮	20枚

- ①タケノコ水煮、しいたけ、長ねぎはみじん切りにする
- ②レタスは一口大にちぎる
- ③ボールに鶏ひき肉と塩こしょうを入れて粘り気が出るまで混ぜ、①と調味料を加えて9等分に丸める
- ④千切りにしたしゅうまいの皮を③にまぶし、②を敷いた蒸し器に並べてグリーンピースをのせ、中火で8~10分加熱する

○栄養量(1人分) エネルギー-220kcal 塩分0.6g