

## ☆料理名 たけのこの生春巻き

### ●材料( 4人分 )

たけのこ	100g
だし汁	適量
ブロックベーコン	50g
レタス	50g
豆苗	30g
かにかまぼこ	8本
生春巻きの皮	4枚
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
ゆずこしょう	小さじ1/2

A

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① たけのこは棒状(10cm)に切り、だし汁で煮ておく。
- ② ブロックベーコンは1cm角10cm長さの棒状に切り、レタスは太めの千切りにする。豆苗は10cm長さに切る。
- ③ 生春巻きの皮に水を吹き、しんなりしたら、かにかまぼこ2本、たけのこ、ベーコン、レタス、豆苗をのせてしっかりと巻き、食べやすい大きさに切って器に盛る。
- ④ Aを合わせてタレを作り、③をタレにつけていただく。



#### ポイント

余った野菜などを具にしてもおいしくいただけます！パーティーなどで応用できる一品です♪

(1人分) エネルギー124kcal/たんぱく質5.3g/脂質6.2g/塩分1.6g

# ☆料理名 鶏とたけのこの甘辛炒め

## ●材料( 4人分 )

鶏肉	100g
酒	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2/3
おろししょうが	2g
片栗粉	小さじ2・1/3
揚げ油	適量
たけのこ	80g
人参	40g
玉ねぎ	60g
ピーマン	20g
B 中華だし(顆粒)	4g
しょうゆ	小さじ1・1/3
みりん	小さじ2/3

春 夏 秋 冬



## ●作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、Aで下味をつける。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ たけのこは1cm角程度、人参は乱切りにし、どちらも茹でておく。玉ねぎ、ピーマンはくし切りにする。
- ④ 野菜を炒め、しんなりしてきたらBで味付けをする。
- ⑤ ④に揚げた鶏肉を加えて混ぜ合わせる。



### ポイント

鶏肉に下味を付けることで  
しっかりとした味になります♪

(1人分)エネルギー174kcal/たんぱく質 10.0g/脂質 11.6g/塩分 0.5g

## ☆料理名 たけのこと鶏肉のきんぴら炒め

### ●材料( 4人分 )

たけのこ	240g
鶏むね肉	240g
さやいんげん	80g
ごま油	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 1
赤唐辛子	1本

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 鶏肉は薄くそぎ切りにしてから、細切りにする。
- ② たけのこは穂先と根元に分け、穂先はくし形に、根元は 5 mm厚さの半月切りにし、下茹でする。
- ③ さやいんげんは 4 cm長さに切り、さっと塩茹でし、冷水にとり水気を切る。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、②を加え、2~3分炒める。
- ⑤ ④に砂糖、しょうゆ、小口切りにした赤唐辛子を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 仕上げに③を入れて混ぜ、火を止め、器に盛る。



唐辛子をピリリと効かせて、  
おいしく減塩♪

(1人分)エネルギー182kcal/たんぱく質 14.6g/脂質 10.1g/塩分 0.8g

## ☆料理名 牛肉とたけのこの炒め物

### ●材料( 4人分 )

	牛肉(こま切れ)	200g
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	片栗粉	小さじ1
	たけのこ(ゆで)	150g
	キャベツ	150g
	白ねぎ	1本
	油	大さじ1
B	オイスターソース	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 牛肉に、A をもみこんでおく。
- ② たけのこは3~4 cm長さの薄切り、キャベツは一口大のざく切り、白ねぎは2 cm長さの斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①の牛肉を炒め、火が通ったら器に取り出す。
- ④ 同じフライパンに②を入れ1~2分炒める。③の牛肉を戻し、Bを加え、手早く炒め、器に盛り付ける。



旬の食材を使った春を感じる一品♪

(1人分)エネルギー212kcal/たんぱく質 12.3g/脂質 13.6g/塩分 1.0g

## ☆料理名 たけのこスープ

### ●材料( 4人分 )

豆腐	1/4丁
玉ねぎ	100g
たけのこ(ゆで)	80g
おのだネギ三昧	12g
わかめ(乾)	2g
干しいたけ	2g
だし汁	480cc
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 豆腐は1cmの角切り、玉ねぎは薄切り、たけのこは3mm幅の短冊切り、おのだネギ三昧は小口切りにする。わかめ、干しいたけを水で戻し、干しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけを入れて煮る。
- ③ 煮えたら、しょうゆ、塩を加え、豆腐、わかめを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、ねぎを入れ、最後にいりごま、ごま油で仕上げ、火をとめる。



ごまの香りが効いた一品です♪

(1人分) エネルギー47kcal/たんぱく質 3.3g/脂質 2.0g/塩分 1.0g

## ☆料理名 鶏肉の南蛮風炒め

### ●材料( 4人分 )

鶏むね肉	240g
小麦粉	少々
新たけのこ	240g
新玉ねぎ	80g
人参	50g
スナップえんどう	80g
ごま油	大さじ2
ミニトマト	8個
だし汁	160cc
酢	大さじ3
しょうゆ	小さじ4
砂糖	大さじ2
豆板醤	少々

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



A

### ●作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにして全体に小麦粉をまぶす。
- ② 新たけのこ、新玉ねぎは薄切りにする。人参は短冊切り、スナップえんどうは斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を全体的にこんがり焼き、取り出しておく。
- ④ フライパンの油を少しふき取り、再加熱して、②をさっと炒める。
- ⑤ Aを④に加え、ひと煮たちしたら③と混ぜ合わせて火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、半分に切ったミニトマトを添える。



さっぱりピリ辛の鶏肉を、旬のたけのこのサクサク感と一緒に♪

(1人分) エネルギー194kcal/たんぱく質 17.7g/脂質 7.3g/塩分 0.9g