

忙しいときに! **簡単レシピ**

調理時間 **15分**

**きのこのペペロンチーノ**



**材料：4人分**

ブナシメジ …… 100g    オリーブオイル …… 大さじ6  
 ブナビー …… 100g    塩 …… 小さじ1・2/3  
 エリンギ …… 100g    白ワイン …… 100ml  
 にんにく …… 2片    スパゲッティ(乾) …… 300g  
 赤唐辛子 …… 1本    こしょう …… 少々

**作り方**

- ブナシメジとブナビーは石づきを切り小房に分ける。エリンギは長さを半分に4等分に切る。
- にんにくは薄切りにし、唐辛子は種を取って輪切りにする。
- フライパンに油と②、塩を入れて弱火で熱し、香りが立ったら、きのこワインを加えてフタをして蒸す。
- きのこに火が通ったら規定時間より2分ほど短く茹でたスパゲッティを加えて全体を混ぜ、こしょうで味を調えたら皿に盛り付ける。お好みで粗みじんに切ったイタリアンパセリを散らす。



1人分  
 エネルギー：457kcal  
 食塩相当量：1.9g

各コース2枚集めて応募!!

**春夏コース** 4・5・6月号 7・8・9月号  
**秋冬コース** 10・11・12月号 1・2・3月号

**きのこ組 ジャガードフェイスタオル** 100名様  
 締切 2026年10月5日(月)

**きのこ組 スープカップ** 100名様  
 締切 2027年4月5日(月)

**2026 きのこの定番レシピ**  
**クーポン キャンペーン**  
 coupon campaign

**応募方法** 4・5・6月号 及び 7・8・9月号 の表紙にあるクーポン各1枚ずつをハガキに貼り、  
 ①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号を記入し、下記までご応募ください。  
 〒381-8533 長野市南堀138-1 「2026クーポンキャンペーン係」 ※画像はイメージです。

**ホクト株式会社**    ホクト    検索

お客様相談室 **0120-80-4910**    www.hokto-kinoko.co.jp

受付時間/9:00~12:00、13:00~17:00 (年末年始・お盆休み・土日祝日は除く)  
 ブナビー・霜降りひらたけはホクト(株)の登録商標です。 ©2002 HOKUTO/H/T  
 お知らせ:今まで毎月発行でしたが、年4回の発行となります。

**HOKTO**

ホクト おすすめ!

**きのこのア 定番レシピ集**

…………… 2026 ……………

**4・5・6月号**

素敵なプレゼントをGet!  
**きのこのア 定番レシピ**  
**2026 クーポン**  
**4・5・6月号**  
 詳しくはHPをご覧ください。

ホクトはきのこの販売を通じ、  
 ピンクリボン活動をはじめとする  
 がん征圧活動を応援しています。

混ぜる  
だけ!

### ブナピーの超簡単混ぜごはん

材料 4人分 1人分 エネルギー：267kcal 食塩相当量：1.5g

ブナピー	200g
米	2合
しょうが	1片(20g)
塩	小さじ1強

作り方 調理時間 10分 ※炊飯時間を除く

- 炊飯器でごはんを炊く。
- ブナピーは石づきを切り、小房に分ける。しょうがはみじん切りにする。
- 炊き上がった炊飯器に②と塩を加え、保温の状態のままフタをして5分ほど(きのこに火が通るまで)蒸らしたらよく混ぜる。

Point 真っ白いブナピーでの  
かけ増して食感と栄養UP!



炊きたてのごはんに  
入れて蒸すだけの超簡単一品



うま味  
たっぷり!

### 霜降りひらたけのカレー

材料 4人分 1人分 エネルギー：464kcal 食塩相当量：2.6g

霜降りひらたけ	2パック	塩	1つまみ
玉ねぎ	1玉	カレールー	1/2パック
にんにく	2片(10g)	ウスターソース	小さじ2
豚こま肉	170g	サラダ油	大さじ1
水	600ml	ごはん	600g

作り方 調理時間 20分

- 玉ねぎは繊維に逆らって薄切りにする。霜降りひらたけは小房にほぐす。
- フライパンに油、玉ねぎ、塩を入れ強火で炒め、艶色になるまで炒める。
- 1度火を止め、豚肉を入れ軽く炒めたら、水、きのこを加え火にかける。沸騰したらカレールーを加え、ルーが溶けたら、おろしたにんにく、ウスターソースで味を調える。
- 皿にご飯を盛り、③をかける。

きのこは大きめにほぐして  
食べごたえアップ!!



## きのこの定番レシピ

腸活!

### きのこキャベツの味噌汁

食物繊維を豊富にとって  
腸内を整えるサポートを!



材料 4人分 1人分 エネルギー：61kcal 食塩相当量：1.7g

ブナシメジ	100g	油揚げ	1枚
マイタケ	100g	水	600ml
キャベツ	2枚	味噌	大さじ3

作り方 調理時間 10分

- ブナシメジは石づきを切り、マイタケと共に小房に分ける。キャベツは食べやすい大きさにちぎり、油揚げは短冊切りにする。
- 鍋に水ときのこを入れ弱火で加熱し、沸騰したらキャベツと油揚げを加える。
- 味噌を溶き入れてから火を止め、器に盛る。

Point きのこに多いうま味成分グアニル酸は  
60~70℃で増えるので、しゅしゅ加熱が◎



つくり置き  
にも!

### きのこキャベツの浅漬け

忙しいときの  
お助けメニューにオススメ!

材料 4人分 1人分 エネルギー：58kcal 食塩相当量：0.9g

ブナシメジ	100g	キャベツ	5枚
ブナピー	100g	しょうが	1片
エリンギ	100g	浅漬けの素(市販)	適量
きゅうり	1本		

作り方 調理時間 10分 ※漬ける時間を除く

- ブナシメジ、ブナピーは石づきを切り小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- きゅうりは斜め薄切り、キャベツはざく切り、しょうがはせん切りにする。
- ポリ袋に①、②と浅漬けの素を入れてよくもみ、30分ほど漬ける。

