

# Kigakiku Recipe



3月号

March  
2020

春に自信！

スタイルアップ&ツヤ肌で  
もっとキレイ



**HOKTO**



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。

| 春到来！彩り豊かな食卓を  
きのこで菌活レシピ

| きのこ旬野菜を簡単調理  
手軽にすぐ作れる「常備菜」レシピ

| 自律神経の集まる腸を整える  
勝てる身体をつくる菌活メシ

| 春の行事にお勧めの上品な一品  
霜降りひらたけレシピ

素敵なプレゼントをGET!

**きがきく  
クーポン**

March 2020

詳しくはHPをご覧ください



# 春に自信!スタイルアップ&ツヤ肌でもっとキレイ



春のお祝いメニューで食卓を華やかに

調理時間 15分 カロリー(1人分) 323kcal

作り方 動画



## きのことハマグリの春色チャウダー

材料(4人分)と作り方

- ① ブナシメジ・ブナビーは石づきを切り小房に分ける。スナップえんどうは筋を取り塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。ハマグリは砂抜きをし、ペーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンにハマグリと Aを入れて強火で加熱し、口が開いたら一度取り出して殻から身を外す。(一部、飾り付け用に殻付きのものを持っておく。)
- ③ ②のフライパンにバター、ペーコン、きのこを加えて加熱する。
- ④ 牛乳と小麦粉を混ぜ合わせたものを③に加え中火でひと煮立ちするまで加熱し、塩・こしょうで味を調整する。
- ⑤ スナップえんどうとブロッコリー、②のハマグリを加えて混ぜ合わせ、器に盛り、殻付きのハマグリを飾り、バセリのみじん切りを散らす。

レシピ “ハマグリ”は“アサリ”に代えても  
point おいしくお召し上がりいただけます。

菌活 point きのことスナップえんどうのビタミンB群が代謝を高めてダイエットに効果的。

使用  
きのこ

旬野菜



春本番、人と会う機会の多くなる3月は、穏やかな気候を楽しみながら自信の持てる美しい肌や身体をつくっていきましょう♪きのこの潤う肌づくりに欠かせないビタミンB2や食べたものの代謝を高めてエネルギーをつくるときに必要なビタミンB群が豊富。さらに、花粉症予防に役立つβグルカンも豊富な優秀食材！きのこでつくる理想のスタイルで気分も自信も高めましょう！



春のお出かけ弁当にもオススメ！

調理時間 15分 カロリー(1人分) 172kcal

作り方 動画



## きのこと新玉ねぎの海老チリソース

材料(4人分)と作り方

- ① マイタケは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにし、玉ねぎは一口大に切る。万能ねぎは小口切りにし、えびは片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒め Aを加えて、中火でよく混ぜ合わせながら炒める。
- ③ きのことえびを加え全体を混ぜ合わせたら、水を加える。ひと煮立ちしたら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 器に盛り、万能ねぎを散らす。

レシピ point

豆板醤は炒めることで香りがたつので調味料は先に炒めるのが◎

菌活 point

ビタミンB2の豊富なきのこと抗酸化作用のある玉ねぎで素肌美人♪



手軽にすぐ作れる「常備菜」レシピ



Pick up ①

## 常備菜 きのこダネで作ろう!



きのこダネの  
レシピをチェック



### きのことごぼうの辛子醤油和え

材料(4人分)

きのこダネ——150g  
ごぼう——1/2本(90g)  
三つ葉——1/3束(20g)  
しょう油——大さじ1  
A みりん——大さじ1  
からし——小さじ1

作り方

- ごぼうはよく洗いピーラーで薄切りにし、水につけてあくをとる。三つ葉は長さ1cmに切る。
  - 耐熱ボウルに水気を切ったごぼうを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分程加熱し、粗熱をとる。
  - ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ごぼう、きのこダネ、三つ葉を加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- レシ point 切るのが面倒なごぼうの下処理は菌活 point ピーラーを使って簡単に!

調理時間  
10分

カロリー(1人分)  
86kcal

作り方 動画



スポーツで成果を上げる強い身体づくりに!  
試合だ! メッチャ! 菌活だ! 菌勝ち!

3月の特集テーマ  
「勝てるメンタル」のカギは自律神経にあり!?

トップアスリートがベストパフォーマンスを発揮し、結果を残すときに自律神経が大きく関わっていることをご存知ですか?緊張やプレッシャーに負けない身体をつくるカギとなる自律神経についてご紹介します。詳しくはWEBサイト「きのこらぼ」をcheck!



勝てる身体をつくる菌勝メンシ



### きのこ×味噌×ヨーグルトで菌勝! 3種の菌活グラタン

材料(4人分)

エリンギ——100g  
ブナビ——100g  
ブロッコリー——1株  
玉ねぎ——1個  
鶏ささみ——2本  
ヨーグルト——大さじ6(90g)  
A 味噌——大さじ2  
B みりん——大さじ2  
とろけるチーズ——120g

作り方

- ブナビは石づきを切り小房に分け、エリンギは輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りに、鶏ささみは斜め薄切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- 耐熱ボウルに①を入れふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で6分程加熱する。
- ②を耐熱皿に入れ塩・こしょう(分量外)を振り、Aのソースをかけ、とろけるチーズをのせて、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

レシ point ヨーグルトが加糖の場合はみりんなしでOK!



スポーツする身体にうれしい“潤滑栄養素”って?

スポーツをする身体に必要な三大栄養素(糖質・脂質・タンパク質)を効率よく補給し助ける“ビタミン・ミネラル”的ことです。きのこには潤滑栄養素であるビタミンB群やビタミンD、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅などのビタミン・ミネラルがバランスよく含まれます。

Pick up ②

### 定番の一品“今月の漬物”



新生活に向けて覚えておきたい  
簡単漬け物レシピ

### きのことかぶの即席漬け

材料(4人分)

ブナシメジ——100g  
マイタケ——100g  
かぶ——2個(160g)  
しょうが——1片  
塩——小さじ1  
赤唐辛子——適宜  
(輪切り)

作り方

- 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。かぶは皮をむいて薄めの半月切りにし、葉はさっと塩ゆでて長さ3cmに切る。しょうがは千切りにする。
- 耐熱容器にきのこを入れラップをし、電子レンジ(600W)で3分程加熱し、粗熱をとる。
- ビニール袋に②とかぶ、塩を加えて軽くもみ、しょうがと唐辛子を加えて30分程漬ける。

調理時間  
5分

(漬ける時間を除く)

カロリー(1人分)  
19kcal

Kigakku  
Recipe

Kigakku  
Recipe

Hokto Premium  
— ホクトプレミアム —

# 霜降りひらたけ



お弁当をワンランク格上げする一品

## 霜降りひらたけと春キャベツのさわやかマリネ

### [材料(2人分)]

- 霜降りひらたけ —— 1パック
- 春キャベツ —— 300g
- ペーコン —— 5枚(100g)
- オリーブオイル — 大さじ2
- レモン汁 — 大さじ1
- A おろしにんにく — 小さじ1
- 塩 — 小さじ1/2
- こしょう — 適量
- 乾燥バジル — 適量

### [作り方]

- ① 霜降りひらたけは小房にはぐす。キャベツは千切りにし、ペーコンは短冊切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で3分程加熱する。
- ③ ②にAを加えて、混ぜ合わせる。

調理時間 10分

カロリー(1人分) 364kcal

作り方 動画



### 菌活ポイント

霜降りひらたけの食物繊維とカリウムがデトックスに効果的。

## 霜降りひらたけの牛しゃぶ椀盛

家族が集まる食卓のお祝いの一品



### [材料(2人分)]

- 霜降りひらたけ — 1パック
- 牛肉(切り落とし) — 100g
- 生わかめ — 20g
- ミニトマト — 4個
- 大根 — 100g
- 絹さや — 4枚
- ごま油 — 大さじ2
- だし汁 — 400ml
- A 塩 — 小さじ1/2
- こしょう油 — 小さじ1/2

### [作り方]

- ① 霜降りひらたけは小房にはぐす。大根はおろして、絹さやは筋を取りて塩ゆです。わかめは食べやすい大きさに切る。牛肉は塩・こしょう(分量外)で下味をつける。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉をサッと炒める。
- ③ 鍋にだし汁とAを入れ、霜降りひらたけとわかめ、ミニトマトを加えて煮る。
- ④ 器に②の牛肉と③の具材を盛り、汁をはって、水気を切った大根おろしをのせ、絹さやは飾る。

調理時間 10分

カロリー(1人分) 220kcal

作り方 動画



# 今月の星占い 3.1▶3.31

占い／Angel Light Happiness

牡羊座 3.21 ▶ 4.19

新しい出会いがありそうです。公園や森など気持ちを明るくしてくれる緑の多い場所へ出掛けてしましょう。

総合運 ★★★

健康運 ★★★

金 運 ★★

恋愛運 ★★★

牡牛座 4.20 ▶ 5.20

持ちつ持たれずを心がけましょう。どちらかに片寄ってしまふと心のバランスがとれなくなってしまいます。

総合運 ★

健康運 ★

金 運 ★★

恋愛運 ★

双子座 5.21 ▶ 6.21

パワースポットに出掛けてしましょう。気持ちを落ち着かせて深呼吸し、心のデトックスをすると◎。

総合運 ★★

健康運 ★★

金 運 ★★

恋愛運 ★★

蟹座 6.22 ▶ 7.22

不安な気持ちを手放すと予期せぬ贈り物や新しいアイデアが得られるかも。前を向いて行動しましょう。

総合運 ★★★

健康運 ★★★

金 運 ★★★

恋愛運 ★

獅子座 7.23 ▶ 8.22

春と共にあなたに変化が訪れます。マイナス思考はやめてわくわくした気持ちを大切に過ごしましょう。

総合運 ★

健康運 ★★

金 運 ★★★

恋愛運 ★★

乙女座 8.23 ▶ 9.22

噂話や悪口は避けましょう。相手を許し、厳しくなりすぎないように心がけることで自分自身も大切にできます。

総合運 ★★

健康運 ★★★

金 運 ★★★

恋愛運 ★★

天秤座 9.23 ▶ 10.23

ガーデニングを初めてみませんか?暖かい日差しを浴びながら土や植物に触ることで活力を貰えるでしょう。

総合運 ★

健康運 ★

金 運 ★★★

恋愛運 ★

蠍座 10.24 ▶ 11.22

一時的に理不尽を感じたり、不公平を感じることがあるかもしれません。調和を持つことで全てうまく行きます。

総合運 ★★

健康運 ★

金 運 ★

恋愛運 ★★

射手座 11.23 ▶ 12.21

ネガティブな考えに引っ張られずに、自分の強さを信じましょう!今ある問題は必ず自分の手で解決できます。

総合運 ★★★★

健康運 ★★★

金 運 ★★★

恋愛運 ★★★

山羊座 12.22 ▶ 1.19

自分1人で何もかもやろうとしていませんか?周りの人の助けに気づき素直に感謝をしましょう。

総合運 ★

健康運 ★★

金 運 ★★★

恋愛運 ★

水瓶座 1.20 ▶ 2.18

自分の魅力に気づいていますか?自分自身を好きになって内面を成長させることで自信が付くでしょう。

総合運 ★

健康運 ★★

金 運 ★★

恋愛運 ★

魚座 2.19 ▶ 3.20

どんなに苦しい状況でも目標に向かって行動することでの良い結果が出ます。出来ないと言う思考はNGです。

総合運 ★★★★

健康運 ★★★★

金 運 ★★★★

恋愛運 ★★★★

**締切間近!! ENJOY! カラダイキイキ きのこで菌活! エンジョイ! スポーツキヤノペー**

きのこを食べて 素敵なグッズを当てよう!

キャンペーン期間 2020.3/31まで

※写真はすべてイメージです  
詳しくはホクトホームページまで!

ホクト株式会社 [www.hokto-kinoko.co.jp](http://www.hokto-kinoko.co.jp)

お客様相談室 0120-80-4910 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)

ナビゲーション：霜降りひらたけはホクト(株)の登録商標です。©2002 HOKUTO/H/T

