

HOKKO

きのこのプロが厳選した
人気レシピ大公開!!

家庭のきのこ

kateino kinoko

美肌

テーマ

2020
4
April



春だから、菌活で
印象アップ!

～走りだそう、輝く私!～



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。

素敵なプレゼントをGET!

2020
家庭のきのこ
kateino kinoko
4 クーポン
April

詳しくは裏面をご覧ください。

きのこダネ

ご当地

ホクト社員公認

長野

きのこダネレシピ

菌活ポイント

ダイエット



きのこダネ レシピ
きのこたっぷりてへにー!



きのこダネを使ったおやき

レシピのおすすめポイント

きのこダネを使うことで、手間のかかるおやきのあんも簡単に作れます。

レシピ考案

長野営業課 大和千紘

カロリー(1人分)	食塩相当量	調理時間
327kcal	1.6g	15分

(休ませる時間は除く)

材料 4人分(8個分)

きのこダネ	200g
味噌	50g
みりん	大さじ1
薄力粉	200g
片栗粉	大さじ1
塩	少々
水	125ml
薄力粉(打ち粉用)	適量
ごま油	大さじ1

作り方

- きのこダネに[A]を入れ、よく混ぜてきのこあんを作る。
- ボウルに[B]を入れ、ヘラで混ぜ、水を少しずつ加える。手でしっかり捏ねて生地をまとめ、ラップをして30分ほど休ませる。
- ②を8等分にして打ち粉をし、綿棒で10cmほどの円形にのばす。生地の真ん中にきのこあんをのせて包む。
- フライパンにごま油を入れ、閉じた面を下にして均等に並べる。中火で両面キツン色になるまで焼き、水40ml(分量外)を加え、フタをして3分ほど蒸し焼きにする。フタを開けて水分を飛ばし、皮がパリッとしたら、火を止める。

ご当地コラム

おやきは長野県の北信地方や安曇野地方発祥で、おやきの中には長野名産の野沢菜漬けを炒めたものや丸なすと名産の味噌などを入れて作るため栄養満点!子どものおやつにもオススメ!ぜひご家庭でも作ってみてください!

一使用きのこ

一春キャベツ



Selection 2

新生活に向けたお弁当にぴったりの一品

きのこと春キャベツの塩昆布漬け

材料 4人分

ブナシメジ	100g
ブナピー	100g
春キャベツ	1/8個 (150g)
塩昆布	20g
赤唐辛子(輪切り)	お好みで

作り方

- ブナシメジとブナピーは石づきを切り小房に分ける。キャベツはざく切りにする。
- 耐熱ボウルに①と塩昆布、赤唐辛子を入れふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

カロリー(1人分)

27kcal

食塩相当量

0.9g

調理時間

5分

菌活ポイント

ダイエット

きのこと春キャベツの食物繊維で腸をキレイに!身体の内側からダイエット!



—使用きのこ—



—アスパラガス—



Selection 1

出会の季節にオススメの美肌レシピ

4種のきのこ アスパラガスの美肌アヒージョ

材料 4人分

ブナシメジ・ブナビー・マイタケ	各100g
エリンギ	50g
アスパラガス	4本
たけのこ(水煮)	小1個
パプリカ(赤)	1/4個
んにく	1片
オリーブオイル	200ml
塩	小さじ1弱

作り方

- ブナシメジ、ブナビーは石づきを切り、マイタケと共に小房に分け、エリンギは輪切りにする。
- んにくはみじん切りにする。
- たけのこは食べやすい大きさに切り、アスパラガスは4等分にし、パプリカは乱切りにする。
- スキレット鍋やフライパンに、オリーブオイル、んにく、塩、お好みで赤唐辛子(輪切り)を加え弱火にかけ、んにくがきつね色に色付いたら、①と③を加え、5分ほど火にかける。

カロリー(1人分)
472kcal

食塩相当量
1.2g

調理時間
15分



きのこのビタミンB2とアスパラガスの抗酸化ビタミンが美肌をサポート!

「家庭のきのこ」 SNSシェアキャンペーン

詳しくはこちらから▶▶▶

スポーツで成果を上げる強い身体づくり!

試合だ!
メンだ!
菌活だ!
菌勝メシ

特集 パフォーマンスアップのための身体づくり!!

強い身体づくりには、エネルギーや筋肉の素となる三大栄養素と、三大栄養素の代謝を促す潤滑栄養素が大切です。そんな栄養素が一緒に摂れる一品。

カロリー(1人分)
686kcal

食塩相当量
2.8g

調理時間
20分



元気もりもり菌活キーマカレー

材料 4人分

ブナシメジ	100g
ブナビー	100g
マイタケ	100g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	1/2本
いんげん	10本
合いびき肉	300g
サラダ油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
牛乳	50ml
水	250ml
カレールー	4皿分
ご飯	4人分 (800g)

作り方

- ブナシメジ・ブナビー・マイタケは粗く、玉ねぎ・にんじん・いんげんは細かくみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎが艶色になるまで弱火でじっくり炒める。
- ②にひき肉・きのこ・にんじん・いんげんとオイスターソースを加えて炒める。
- ③に水・牛乳を入れ、沸騰したらカレールーを加えて適量な水加減になるまで煮詰める。
- 皿にご飯を盛り、④をかける。

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”のことです。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、銅などのスポーツをする身体にうれしいビタミン・ミネラルがバランスよく含まれます。



お気に入りの1ページを撮影しSNSで投稿していただいた方の中から抽選で素敵な賞品をプレゼント!

参加方法

霜降りひらたけと アスパラガスのバター炒め

ジューシーな味わいと鮮やかな彩り



Hokto Premium
ホクトプレミアム
霜降りひらたけ



材料 2人分

霜降りひらたけ	1パック
アスパラガス	6本
ベーコン	2枚
バター	10g
塩	小さじ1/4
黒こしょう	適量

- 作り方**
- 霜降りひらたけは小房にほぐす。
 - ベーコンは3cm幅に、アスパラガスは根元の皮をむき、長さ4cmの斜め切りにする。
 - フライパンにバターを熱し、アスパラガスをさっと炒める。ベーコン、霜降りひらたけの順に入れて炒め、塩、黒こしょうで味を調える。

カロリー(1人分)	食塩相当量	調理時間
127kcal	1.2g	5分

菌活ポイント 霜降りひらたけに豊富な食物繊維の整腸作用でリラックス効果が期待できます。

霜降りひらたけと 筍の炊き込みごはん

旨味たっぷりのご飯に春の香りを添えて



材料 2人分

霜降りひらたけ	1パック
米	1合
たけのこ(水煮)	100g
にんじん	1/3本
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょう油	大さじ1
塩	小さじ1/5
昆布	5cm
三つ葉	適量

作り方

- 霜降りひらたけは小房にほぐす。たけのこは食べやすい大きさに、にんじんは短冊切りにする。
- 鍋に①と【A】を入れてフタをし、火にかける。3分ほど煮て具材に火を通す。
- 炊飯器にといだ米、②の煮汁を入れ、水を2合の目盛りに合わせる。
- 昆布、②の具材をのせて普通に炊き、炊き上がったら食べやすく切った三つ葉を散らす。

カロリー(1人分)	食塩相当量	調理時間
316kcal	0.9g	15分

(炊飯時間を除く)

菌活ポイント 霜降りひらたけのエルゴチオネインと筍の食物繊維が美肌づくりに効果的。

今月の星占い 4/1~4/30

占い/あん茉莉安

<p>♈ 牡羊座 3/21▶4/19</p> <p>停滞していた運氣が動き出す心配。但し古いものを捨てる必要があります。身の回りの不要なものを洗い出してみましょう。</p> <p>総合運 ★★ 金運 ★★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★★</p>	<p>♉ 牡牛座 4/20▶5/20</p> <p>新しい冒険が必要な時期。何か1つでも未知のものに触れてみましょう。アトは行ったことのない場所へぜひ足を運んで。</p> <p>総合運 ★★ 金運 ★★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★★</p>	<p>♊ 双子座 5/21▶6/21</p> <p>金運良好。またさらに装いを整えることで運氣アップができるでしょう! 対人関係では、強く出過ぎないように注意を。</p> <p>総合運 ★★★ 金運 ★★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★★</p>
--	---	--

<p>♋ 蟹座 6/22▶7/22</p> <p>もう少し我慢強く振る舞うと、うまくいかないと思っていた歯車がうまく回り始めるかも。何事にも結論を急ぎ過ぎないで。</p> <p>総合運 ★ 金運 ★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★</p>	<p>♌ 獅子座 7/23▶8/22</p> <p>未来へ大きく一歩踏み出すことのできる1カ月。ぜひ人を信頼して、前進の選択をしてみよう。好きな人を誘ってみると吉!</p> <p>総合運 ★★★ 金運 ★★★ 仕事運 ★★★ 恋愛運 ★★★</p>	<p>♍ 乙女座 8/23▶9/22</p> <p>同性異性を問わず、遊びに行くのに適した時期。真面目に頑張りすぎるのはNG。遊びの中から良運を得られます。</p> <p>総合運 ★★★ 金運 ★★ 仕事運 ★★★ 恋愛運 ★★★</p>
--	---	--

<p>♎ 天秤座 9/23▶10/23</p> <p>簡単な方、魅力的に見える方を選ぶのは考えもの。軽率な異かも。冷静によく判断すれば道が見えてくるでしょう。</p> <p>総合運 ★ 金運 ★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★</p>	<p>♏ 蠍座 10/24▶11/22</p> <p>頑固に振る舞っても利益はありません。進展のなさそうなことについて粘っても時間の無駄に。あっさり諦めることも必要!</p> <p>総合運 ★★ 金運 ★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★</p>	<p>♐ 射手座 11/23▶12/23</p> <p>インスピレーションが冴える時期。実益よりも楽しさを感じることを優先しましょう。最終的に良い結果を導けるはずで。</p> <p>総合運 ★★★ 金運 ★★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★★</p>
--	---	--

<p>♑ 山羊座 12/24▶1/19</p> <p>奇妙なこだわりや、過去への未練を捨てましょう。新しいことを始める準備はもうできているはず。気持ちに正直に。</p> <p>総合運 ★ 金運 ★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★★</p>	<p>♒ 水瓶座 1/20▶2/18</p> <p>あなたの優しさで乗り切れる1カ月。人への思いやりに第一に考えることで、最終的に自分自身が救われることが多いでしょう。</p> <p>総合運 ★★ 金運 ★★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★★★</p>	<p>♓ 魚座 2/19▶3/20</p> <p>多くを語るべきではないでしょう。また噂話に踊らされないように。合理性にこだわらなければ物事の真実がよく見えます。</p> <p>総合運 ★ 金運 ★★★ 仕事運 ★★ 恋愛運 ★★</p>
--	---	--

家庭のきのこ クーポンキャンペーン

表紙のクーポンを集めて応募しよう!

応募対象: 家庭のきのこ2020年4月号~2021年3月号
応募締め切り: 2021年4月5日(月) ※当日消印有効

【応募先】
〒381-8533 長野県長野市南堀138-1
「ホクト 家庭のきのこクーポンキャンペーン」係

【応募方法】
ハガキに「家庭のきのこ」表紙の家庭のきのこクーポンを6ヶ月分または12ヶ月分を集めて、1郵便番号、2住所、3氏名、4性別、5年齢、6電話番号をご記入のうえ応募ください。抽選で素敵なこの組グッズが当たります。

12枚コース
レジエコバック 300名様

6枚コース
折りたためるステップ 450名様

家庭のきのこ SNSシェアキャンペーン

「家庭のきのこ」のお気に入りの1ページを撮影しSNSで投稿していただいた方の中から抽選で素敵な賞品をプレゼント♪

○参加方法○
① Instagram/twitterで「きのこほら@kinokolabo」アカウントをフォロー
② 写真&コメントと共に「#ホクト家庭のきのこ」#レシピの2つのタグをつけて投稿!

4月号はクオカード 500円を 30名様にプレゼント!

4月号の締め切りは 4/30

詳しくはホクトHPキャンペーン情報をチェック!

ホクト株式会社

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)

