

HOKTO



# 家庭のきのこ

kateino kinoko

赤ちゃんも求める肌へ

テーマ

菌活で春美人♪

~キレイすぎて、  
浮かれるくらいが  
ちょうどイイ!~



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!



詳しくはHPをご覗ください。



ご当地  
きのこダネレシピ

『ホクト社員公認』



菌活  
ポイント  
健やかな肌

きのこダネ  
レシピ



ツルっとした食感がやさしくなる!

## きのこで栄養満点! 具だくさんべろべろ

エネルギー  
(1人分)  
**69kcal**

食塩  
相当量  
**1.2g**

調理  
時間  
**10分**

(冷やす時間を除く)

材料  
**4人分**

きのこダネ ..... 100g  
スナップえんどう ..... 8本  
卵 ..... 1個  
水 ..... 400ml  
粉寒天 ..... 2g  
白だし ..... 40ml

※塩加減はお好みで  
調整してください。

**作り方**

- スナップえんどうは塩茹でし、斜め千切りにする。
- 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら1~2分ほど沸騰させる。
- 白だしを加え再度沸騰したら溶き卵を少しづつ流し入れ、卵がふわっと固まったら火を止め、スナップえんどうきのこダネを加え混ぜる。
- 水で濡らした型に流し入れ、冷ます。
- 固まったら好みの大きさに切って盛り付ける。



つるつるした見た目から「べろべろ」と呼ばれるようになった石川県の郷土料理。昔は貴重だった卵と砂糖をたっぷり入れて作られたためハレの日の行事食として食べられていましたが、近年では砂糖を少なめにして総菜として提供されることが多くなっています。北陸の家庭の味をぜひお試しください。

レシピのおすすめポイント  
きのこダネを使うことで、食感も楽しく栄養バランスもアップ!



レシピ考案  
長野営業課  
**大和 千絵**

Selection 2

食べごたえバツグン!

肉団子にもあんにもきのこを入れて♪

## たっぷりきのこの あんかけ肉団子

一使用きのこ



一旬食材一



材料  
**4人分**

■肉団子

エリンギ ..... 50g  
下茹でした筍(なければ水煮) ..... 30g  
ごぼう ..... 長さ10cm(20g)  
しょうが ..... 1片  
豚ひき肉 ..... 200g  
卵 ..... 1/2個  
[A] しょう油 ..... 小さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
[B] 片栗粉 ..... 大さじ2  
こしょう ..... 少々

■きのこあん

ブナシメジ ..... 100g  
マイタケ ..... 100g  
にんじん ..... 20g  
[A] しょう油 ..... 大さじ1  
[B] 酒 ..... 大さじ1  
[C] 塩 ..... 小さじ1/2  
水溶き片栗粉 ..... 大さじ3

**作り方**

- 肉団子を作る。エリンギ、筍、ごぼう、しょうがを粗いみじん切りにし、豚ひき肉、卵、[A]と混ぜ合わせ、12等分に分け、丸める。
- 160度の低温の油(分量外)で5分ほど揚げる。
- きのこあんを作る。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。にんじんは千切りにする。鍋に水180ml(分量外)を入れ、にんじんを加え軽く煮たらきのこと[B]を入れ、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 肉団子を器に盛り、きのこあんをかけ、お好みで三つ葉を飾る。

菌活  
ポイント  
体調管理

きのこに豊富な食物繊維は免疫細胞の集まる健康の要“腸”を整えます。



Selection 1

彩りもよくお弁当にぴったり!



きのこの旨味と味噌のコクがマッチ

## きのことキャベツの彩り蒸し

材料 4人分

ブナビー	100g
エリンギ	100g
キャベツ	100g
アボカド	1個
レモン汁	小さじ1
にんじん	1/3本
鶏むね肉	1枚
[A] 片栗粉	大さじ2
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
[B] みりん	大さじ1
味噌	小さじ2
おろしそうが	小さじ1

## 作り方

- ブナビーは石づきを切り小房に分け、エリンギは輪切りにする。キャベツはざく切りにし、アボカドは食べやすい大きさに切り、レモン汁をかける。にんじんは半月切りにする。[B]は混ぜ合わせる。
- 鶏むね肉は、皮を取って一口大のそぎ切りにし[A]で下味をつける。
- フライパンに①を入れ、その上に②、水(大さじ3)を入れフタをし強火で1分、その後弱火にし、5分ほど蒸し焼きにする。蒸しあがったら、[B]を加えて混ぜ、皿に盛りお好みでパセリを散らす。

菌活 健やかな肌  
ポイント

きのこに豊富なビタミンB2は別名“美容ビタミン”と呼ばれ、健康な肌を保ちます。

試合だ!  
メシだ!  
菌活だ!  
**菌勝メシ**

スポーツにもきのこで菌活

特集 エネルギーチャージで春準備♪

すべての動きのもととなるエネルギーを作る食事学をご紹介! カギとなるのはエネルギーの素となる糖質とその代謝を高めるきのこのビタミンB1と一緒に摂ることです。

エネルギー  
(1人分)  
**701kcal**

食塩  
相当量  
**1.7g**

調理  
時間  
**20分**



## きのこヒサーモンの春色丼

材料 4人分

ブナビー	100g
エリンギ	100g
アボカド	1個
生鮭	4切れ
小麦粉	適量
ごま油	大さじ2
酒	大さじ4
みりん	大さじ2
[A]味噌	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
雑穀ごはん	800g

## 作り方

- ブナビ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。アボカドは一口大に切る。鮭は2~3等分し、塩少々(分量外)を振り小麦粉をまぶす。[A]は混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、鮭を皮目から中火で焼く。火が通ったら皿に取り出す。
- フライパンに残りのごま油を中火で熱し、きのこを炒める。しなりしたら、鮭・[A]を加えて炒め、火を止めてアボカドを加えてひと混ぜする。
- 器にごはんと③を盛り、お好みで白ごまと刻み海苔を散らす。

## 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。



# 霜降りひらたけと 新玉ねぎの味わいスープ

旬の旨味を凝縮させた濃厚な三品



Hokto Premium  
—ホクトプレミアム—  
霜降りひらたけ



# 春キャベツのキツシユ

ふわふわの生地と霜降りひらたけの食感がマッチ



材料 2人分

霜降りひらたけ ..... 1パック  
新玉ねぎ ..... 1個  
ベーコン(ブロック) ..... 40g  
水 ..... 400ml  
塩 ..... 小さじ2/3  
黒こしょう ..... 適量

作り方

- 霜降りひらたけは小房にほぐす。新玉ねぎは半分に切り、ベーコンは1cm角の拍子木切りにする。
- 鍋に水と①を入れ、フタをし弱火にかける。
- 火が通ったら塩、黒こしょうで味を調整する。

エネルギー (1人分)  
125kcal

食塩相当量  
2.0g

調理時間  
15分

菌活  
ポイント

健やかな肌

霜降りひらたけに豊富なビタミンB2は別名“美容ビタミン”と呼ばれ、健康な肌を保ちます。

材料 2人分

霜降りひらたけ ..... 1パック  
春キャベツ ..... 200g  
桜えび ..... 大さじ3(6g)  
卵 ..... 2個  
牛乳 ..... 100ml  
とろけるチーズ ..... 大さじ2  
塩 ..... 小さじ1/2  
オリーブオイル ..... 小さじ1

作り方

- 霜降りひらたけは小房にほぐす。春キャベツは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、霜降りひらたけ、春キャベツを炒め、塩で味を調整する。
- ボウルに卵を溶き、牛乳とろけるチーズ、桜えびを混ぜる。
- 耐熱皿に②と③を入れ、オーブントースターで火が通るまで焼く。

菌活  
ポイント

季節の変わり目の  
体調管理

霜降りひらたけに豊富な食物繊維は全身の免疫細胞の約7割が集まる“腸”を整えます。

# 今月の星占い 3/1~3/31

占い／章月綾乃



牡羊座

3/21▶4/19

直感キラリ！物事の成り行きや相手の本音がピンときます。ズバッと指摘し、主導権を握りましょう。



牡牛座

4/20▶5/20

アンテナを張ることで面白いこと、お得な情報を次々とキャッチ！アブリ登録や新規契約が吉。



双子座

5/21▶6/21

後半に向かうほど、運気が高まります。やるべきことは早めに済ませ、身軽になっておきましょう。



蟹座

6/22▶7/22

意志あるところに道が開けます。やりたいこと、欲しいものはアピールしましょう。下旬は、ダイエッのチャンス！



獅子座

7/23▶8/22

デリケートで揺らぎやすい時です。無理をせず、温かくのんびりと過ごしましょう。人も用事を厳選すると◎。



乙女座

8/23▶9/22

人が幸運を運んできます。ムダ話と思わず、耳を傾けましょう。お誘いや紹介話も乗ってみると吉。



天秤座

9/23▶10/23

四角四面に動くよりも融通を効かせることでうまくいくぞ。気心の知れた仲になれば、今後プラスに！



蠍座

10/24▶11/22

勝ち負けにこだわると実力以上の力が出来ます。脳内ライバルを設定するのもいい考え方。交渉も強氣で！



射手座

11/23▶12/21

家族や同僚、友人とチームやタッグを組んで。お互いに足りない部分をカバーし、充実の一ヶ月に！



山羊座

12/22▶1/19

打てば響く人になりますよ。何事もスピーディーな対応を心掛け。頼りにされ、大事にしてもらえそう。



水瓶座

1/20▶2/18

オリジナリティがキラリ！こだわりを大事にすると、替えの仕事運が吉。



魚座

2/19▶3/20

悪習や恵友を断ち切るチャンスの1か月！20日までにケリをつけると◎。ヘアカットにも開運効果がありそう。



あなたの毎日を応援！

キャンペーン期間

2021.3/31水まで

締切間近！

## 家族にうれしい！快適生活グッズ プレゼント

きのこを食べて素敵なグッズを当てよう！



※写真はイメージです

詳しくはホクトホームページまで！

ホクト株式会社

ホクトきのこ 検索

[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

