

HOKUTO

きのこのうま味でもっとおいしく!

Recipe Book

家庭のきのこ

きのこのプロが厳選した
人気レシピ大公開!!

May
2022.5
Tochigi

初夏を楽しむ菌活術
引き締め&不調撃退!

栃木県の
ご当地レシピ
きのこたっぷり
しもつかれをご紹介します!

栃木県・日光・華厳の滝



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!

2022
家庭のきのこ
5 ケーボン
May

詳しくはHPをご覧ください。

新緑のアウトドアにも
きのこのプロが選ぶ
厳選レシピ

菌活 **ダイエット**
ポイント
きのこには100gあたり約20kcalと低カロリー。また食物繊維が豊富なので噛み応えを高めて、満腹感をアップします。

親子で一緒に
作って楽しい!

素材の味が活きる♪

きのこのヘルシーコロッケ3種

材料 4人分

ブナピー	100g
エリンギ	100g
新じゃがいも	500g
新玉ねぎ	1/2個
ごま油	小さじ1
大豆ミート(乾燥/ミンチタイプ)	20g
塩	小さじ1
おから(生)	50g
「A」小麦粉	大さじ4
「A」水	大さじ5
パン粉	50g
揚げ油	適量

作り方

- ブナピーは石づきを切り、エリンギと共に1cm角に切る。
- じゃがいもは洗い、皮のまま一口サイズに切って耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで加熱し、熱いうちに皮ごとつぶす。
- 玉ねぎはみじん切りにし、ごま油を熱したフライパンで透明になるまで炒めたら、②にきのこと共に加え混ぜる。
- ③の半量はポテトコロッケ用、残りはさらに半量に分けて片方におからを、もう片方に熱湯で戻し水切りした大豆ミートを加え、3種それぞれに塩(各小さじ1/3)を入れよく混ぜる。ポテトコロッケは丸型で8個、おから入りは俵型、大豆ミート入りは小判型に各4個ずつ成形する。
- よく混ぜた「A」に④をくぐらせてパン粉をまぶし、170℃の油で、キツネ色になるまで揚げる。

使用きのこ



旬食材



新じゃがいも 新たまねぎ

エネルギー
(1人分)
347 kcal

食塩相当量
1.4g

調理時間
30分

菌活 **心と身体を元気に!**
ポイント
きのこには食物繊維が豊富。「第二の脳」と呼ばれ、心と密接に関わり合っている腸をキレイに整えます。

休日のランチや
ホームパーティーに
オススメ♪

きのこをたっぷり入れてヘルシーに!

きのこキャベツのツナパスタ

エネルギー
(1人分)
417 kcal

食塩相当量
1.6g

調理時間
15分

使用きのこ



旬食材



キャベツ

材料 4人分

ブナシメジ、マイタケ、エリンギ	各100g
キャベツ	1/4個
パプリカ(赤)	1/2個
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2
スパゲティ	320g
茹で汁	大さじ2
ツナ缶	1缶
しょう油	大さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

- ブナシメジは石づきを切り、マイタケと共に小房を分ける。エリンギは半分の長さにし、縦4等分に切る。
- キャベツは5cm角に切り、パプリカは千切り、にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を取り輪切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと赤唐辛子を弱火で炒め、香りが立ったらきのこ、キャベツ、パプリカを加え強火で炒める。
- 規定の時間通り茹でたスパゲティを③に入れ、茹で汁、ツナ缶、しょう油を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

きのこで減塩!
うま味のチカラ

きのこのうま味の秘密 詳しくはこちらへ>



季節の風味を味わう

霜降りひらたけの五月汁



菌活
ポイント

春の美容

きのこには別名「美容ビタミン」と呼ばれるビタミンB2が豊富で、皮膚や粘膜を正常に保ちます。

材料 4人分

霜降りひらたけ……………1パック
鶏ささみ……………1本
にんじん……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
下茹でした筍……………40g
……………30g
うど……………30g
水……………600ml
塩……………小さじ2/3
しょう油……………小さじ1
三つ葉……………お好みで
粉山椒……………少々



エネルギー(1人分)・28kcal・食塩相当量・1.0g・調理時間・10分

作り方

- ① 霜降りひらたけは食べやすい大きさにほぐす。ささみは1.5cm幅のそぎ切りにし、酒、片栗粉をまぶす。筍とにんじんは細切りに、うどは短冊切りにする。
- ② 鍋に水、霜降りひらたけを入れて熱し、沸騰したらささみ、にんじんを入れ、肉の色が変わったら筍、うど、塩、しょう油を加えひと煮立ちさせる。
- ③ お椀に盛り、三つ葉をのせて、山椒を振る。

生どんこと帆立、

そら豆の混ぜご飯



菌活
ポイント

健やかな肌へ

きのこには健やかな肌を保つのに欠かせない腸を整える、食物繊維が豊富です。

材料 4人分

生どんこ……………1パック
ホタテ(刺身用)……………200g
塩……………小さじ1/3
そら豆……………8さや
バター……………15g
しょう油……………大さじ1
ごはん……………2合分



作り方

- ① 生どんこは食べやすい大きさに切り、ホタテは塩(1/3量)を振る。そら豆は皮のまま表面が黒くなるまでグリルで10分ほど焼き、薄皮まで剥いて、塩(1/3量)を振る。
- ② フライパンにバターを熱し、生どんこを入れ、残りの塩を加えて焼く。水分が出てきたらホタテを加え、しょう油をまわし入れる。
- ③ 炊いたごはんに①と②を加えて蒸らし、器によそう。

ジューシーな生どんこと
季節の香りと贅沢に

エネルギー(1人分)・337kcal・食塩相当量・1.3g・調理時間・20分(炊飯時間のぞく)



常備菜にもおすすめ!

菌活 腸から健康に
ポイント
きのこに豊富な食物繊維が
全身の免疫細胞の約7割が
集まる腸を整えます。



エネルギー **170** kcal
食塩相当量 **1.8g**
調理時間 **20分**



材料 4人分

ブナシメジ100g
マイタケ100g
大根 1/3本
にんじん 1・1/2本
油揚げ 1枚
鮭缶(水煮) 1缶
大豆(水煮) 80g
酒粕 60g
塩 小きじ2/3
しょう油 大さじ1

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。
- 大根とにんじんは皮をむき、「鬼おろし」でおろす。
(鬼おろしがない場合は1/5をすりおろし、残りをフードプロセッサーで細かくし、合わせる。)
- 油揚げは油抜きをし、半分の長さでせん切りにする。
- 大豆は水気を切り、すべての具材と調味料を鍋に入れてフタをし、焦がさないよう中火で5分ほど煮る。
- フタを外してサツと混ぜながらさらに3分ほど煮る。



「しもつかれ」は栃木県を中心に北関東一円で作られる郷土の味。初午(はつうま)(2月最初の午(うま)の日)に、薬を束ねて作った「わらづと」に入れて、赤飯と一緒に稲荷神社に供える行事食です。「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」といわれ、近所の人たちと分け合って食べる地域もあります。



プロスポーツ選手が今食べたい

スタミナ維持のためにしっかり食べることも大切ですが、身体に正直に、美味しく食事をいただくことが一番。きのこは体重管理にも役立ち、うま味もしっかりある万能な食材!きのここと鮭の Pastaなら食べやすく、飽きずに美味しく糖質補給できまね。



サッカー / 大久保 嘉人さん



エネルギー(1人分) **473kcal**
食塩相当量 **1.7g**
調理時間 **15分**

きのここと鮭の味噌バター コクうまパスタ

材料 4人分

マイタケ 100g
エリンギ 100g
キャベツ 3枚
生鮭 2切
にんにく 1片
大葉 4枚
オリーブオイル 大さじ2
バター 20g
味噌 大さじ2
酒 大さじ3
みりん 大さじ1
しょう油 小さじ2
パスタ 300g

作り方

- マイタケは小房に分け、エリンギは長さを半分にし、薄切りにする。キャベツはザク切りに、鮭は一口大に切る。にんにくはみじん切りに、大葉は千切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ってきたら半量のバターを加え、鮭の両面を焼き、取り出す。
- きのこ、キャベツを入れて中火で炒め、鮭を戻し、【A】を加えて混ぜ合わせる。
- パスタを規定の時間通り茹で、残りのバターと共に③に加え合わせる。仕上げに大葉を乗せる。

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。



「時短」でもう一品！ ラピダスキノシシピ

マリネきのこ

材料【2人分】

エリンギ 100g
塩 ふたつまみ(1g)
酢 大さじ2
砂糖 小さじ2
※ミニトマトや玉ねぎなどの野菜を加えてもオススメです。

作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①と調味料全てを入れ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。



- エネルギー(1人分): 26kcal
- 食塩相当量: 0.5g
- 調理時間: 5分



使用きのこ



Pick up! みんなの菌活日記



菌活は、ヘルシーで「ダイエットにもいいので」継続しています！菌曜日には厚揚げに「ぶなしめじ餡」をかけていただきました♪(A・Tさん)



菌活エピソード募集中! 詳しくは [ホクト 健康](#) [検索](#)



始めましょう♪きのこで菌活 健康習慣



菌食材の王様
きのこ

菌のものだけを
食べられる
唯一の食品



毎日きのこを
食べて
もっと元気に!

詳しい菌活情報は [こちら](#)

きのこらぼ

Q検索

※画像はイメージです。

ホクト株式会社

ホクト

検索

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)



プナビー・霜降りひらたけはホクト(株)の登録商標です。 ©2002 HOKUTO/H/T