

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!!

Mar.
2023.3
Okayama

うるおい&スッキリ!
春菌活で磨きをかける

岡山県のご当地レシピ
きのこ入り
えびめし
をご紹介します!

岡山県・倉敷美観地区の街並み

素敵なプレゼントをGet!

2023
家庭のきのこ
3 クーポン
March

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予防活動を応援しています。

詳しくはHPをご覧ください。

春の体調を整える

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

きのこは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれているので、食べ応えがアップし、満腹中枢が刺激されダイエットに◎

菌活 春の体調管理

ポイント

きのこに豊富な食物繊維は“健康の要”と呼ばれる腸を整えて、春の不調ケアをサポートします。

きのこの
シャキシャキ
食感が楽しい
お子様におすすめの
一品！

子どもと一緒に
楽しく作って
食べよう！

エネルギー
393kcal

食塩相当量
2.9g

調理時間
30分

使用きのこ



春休みのランチに◎

きのこのホットプレート焼き飯

材料 4人分

ブナシメジ・マイタケ …… 各100g
新玉ねぎ …… 1個
スナップえんどう …… 5本
ごはん …… 450g
牛肉(切り落とし) …… 200g
コーン(缶詰) …… 100g
バター …… 30g

(A) しょう油 …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ1
おろししょうが …… 大さじ1
おろしんにんじん …… 大さじ1
白ごま …… 大さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 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。玉ねぎは厚さ1cmに切り、スナップえんどうは長さ1cmに切る。
- ② 温めておいたホットプレートに油をひき、真ん中にごはん、まわりに牛肉・玉ねぎを薄く敷いて上にきのこ、残りの野菜をのせ、一番上にバターをのせる。
- ③ フタをし3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ [A]をかけて混ぜ合わせたら、フタをしさらに3分ほど蒸す。

小さなカップで作れば、お弁当にもピッタリ！

きのこのスペイン風オムレツ

材料 4人分

ブナビー …… 100g
エリンギ …… 100g
ハム …… 2枚
卵 …… 6個
塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 少々
牛乳 …… 100ml
パセリ …… 少々

作り方

- ① ブナビーは石づき切り小房に分け、エリンギは長さを半分にし5mm幅の薄切りにしたら、フライパンに油を熱しさと炒める。ハムは1cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を溶き、塩、こしょう、牛乳を加えてよく混ぜ、①を加えさらに混ぜたら、小さめのグラタン皿に流し入れ、オーブントースター(1200W)で火が通るまで10分ほど焼く。
- ③ みじん切りにしたパセリを散らす。

使用きのこ



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>



霜降りひらたけと
ポークのマスタードクリーム

菌活
ポイント

きのこは100gあたり約20kcalと低カロリーなうえ、食物繊維が豊富なので、料理のカサ増しに役立ちます。

体重管理

マスタード風味で味わう贅沢な一品

エネルギー(1人分):422kcal・食塩相当量1.8g・調理時間:30分

材料 2人分



作り方

- 霜降りひらたけ 1パック
にんじん 1/2本
クレソン 6本
にんにく 1片
豚ロース(とんかつ用) 200g
サラダ油 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
生クリーム 60ml
マスタード 大さじ1

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。にんじんは乱切りにし、電子レンジ(600W)で2分半ほど加熱する。クレソンは長さ5cmにし、にんじはみじん切りにする。豚肉は2cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉と霜降りひらたけを入れて焼き目がつくまで火を通したら一度取り出す。
- ③②のフライパンでにんにくを炒めて香りがたったら、豚肉とにんじんを加えさっと炒める。
- ④③に【A】を加え混ぜたら2/3量のクレソンと霜降りひらたけを入れて全体を炒め合わせ、皿に盛って残りのクレソンをのせる。

生どんこの

炊きおいなりさん

菌活
ポイント

食べ応えアップ

きのこに豊富な食物繊維は、嚥む回数を増やすので、満腹感を高めダイエットに役立ちます。

炊飯器でカンタン♪笑顔が集まる食卓に

エネルギー(1人分):553kcal・食塩相当量2.4g・調理時間:25分
(炊飯時間:米を水に漬ける時間を除く)

材料 4人分



作り方

- 生どんこ 1パック
米 1.5合
にんじん 1/4本
乾燥ひじき 3g
油揚げ 6枚
水 500ml
しょう油 大さじ3
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2
昆布 5cm角
塩 ひとつまみ

- ①米は洗って水に30分ほど漬けたらザルにあげる。
- ②生どんこは軸を切り、軸は千切りに、傘は半分にする。にんじんは千切りに、ひじきは水でもどす。
- ③①と②を合わせ混ぜ、半分に切った油揚げに6分目まで詰めたら生どんこの傘を入れてフタをするようにして爪楊枝で口を閉じる。
- ④炊飯器に③を並べて上から【A】を注ぎ、皿を一枚重しでかぶせて、普通に炊飯する。
- ⑤炊き上がった後10分ほど保温状態で蒸す。2段に重ねている場合は、下になっているいなりと上のいなりを入れ替えて蒸す。



きのこたっぷり混ぜ込むことで
ダイエットにも◎

菌活 春の不調対策

ポイント
きのこに豊富な食物繊維は、自律神経や免疫細胞の集まる腸を整え、心身の健康をサポートします。

レシピ
監修



井上 芳旗

エネルギー
(1人分)
390kcal

食塩相当量
2.6g

調理時間
30分

使用
きのこ



材料 4人分

ブナシメジ	100g	錦糸卵	適量
エリンギ	100g	パセリ	適量
玉ねぎ	1/2玉	デミグラスソース	大さじ5
バター	30g	ウスターソース	大さじ5
むき海老	180g	ケチャップ	大さじ1
ごはん	600g	塩こしょう	少々
グリーンピース	20g		

作り方

- ①ブナシメジは石づきを切りエリンギと共に粗みじんに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、バターを入れて①を炒めて玉ねぎが透き通ってきたら海老を加える。
- ③焼き色が付いたらごはん、グリーンピース、[A]を順に入れ炒め合わせる。
- ④器に盛り付け、お好みで錦糸卵やパセリをのせる。

ご当地
STORY
えびめし

東京のカレー屋『いんでいら』の従業員が暖簾分けしてもらい、故郷の岡山に持ち帰り広まって今もソウルフードとして親しまれています。デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップにきのこを加えて作りやすくアレンジしてご紹介！



トップアスリートが今食べたい

毎日同じ体調で試合を迎えるためにも試合前後の食事内容を意識していました。中でもきのこは色々な料理に入っていて、よく口にする食材の一つ。中華料理・豚肉・きのこの組み合わせは食欲がそそられますね。



野球／内川 聖一 選手



エネルギー(1人分) **189kcal**

食塩相当量 **1.6g**

調理時間 **15分**

使用
きのこ



きのこの スタミナ回鍋肉

材料 4人分

ブナシメジ	200g	味噌	大さじ3
マイタケ	200g	ラー油	少々
豚肉	200g	砂糖	小さじ2
塩	適量	水	大さじ2
こしょう	適量	サラダ油	小さじ2
ピーマン	2個	七味唐辛子	お好みで
パプリカ	1/2個		
長ねぎ	1/2本		

作り方

- ①ブナシメジは石づきを切り、マイタケと共に大きめにほぐす。豚肉にマイタケを挟み、塩、こしょうをして置いておく。※
- ②ピーマン、パプリカは一口大に、長ねぎは斜め薄切りにする。[A]は混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を入れて中火にかけたら、①の豚肉を焼きつける。
- ④③を取り出し、きのこ、パプリカ、ピーマン、長ねぎの順に加え炒める。
- ⑤[A]を加えざっと炒めたら豚肉を戻し、全体を絡める。お好みで七味唐辛子を振る。

※マイタケのもつ酵素がたんぱく質を分解し肉がやわらかくなります。

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"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！ ラビウロシピ

きのこ味噌

材料【2人分】

エリンギ …………… 1パック
油 …………… 小さじ1/2
味噌 …………… 大さじ1/2
砂糖 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① エリンギは粗みじん切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、しんなりしてきたら調味料全てを加える。
- ③ 弱火にして炒め、水分を飛ばす。

少ない食材でも美味しく完成！



- エネルギー(1人分): 38kcal
- 食塩相当量: 0.6g
- 調理時間: 5分

使用きのこ



Pick up!
みんなの

菌活日記



本格的に菌活を始めてから、何を試しても上手いかなかったダイエットが、調整に入っていることに驚いています。無理なく、美味しく痩せることができていたので、これからも菌活を続けたいと思います。(k.sさん 大阪府)



菌活エピソード募集中! 詳しくは

ホクト KINKATSU 菌活日記 検索

HAPPY!!! **Good!!!** **Now** **OH!!**

家事を応援!!!

便利グッズプレゼント

¥1,000. KINOKO GIFT CARD

応募締切 2023.3/31(金) 当日消印有効

きのこを食べて素敵なグッズを当てよう!

詳しくはホームページまで

※写真はイメージです。

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・霜降りひらはホクト(株)の登録商標です。 ©2002 HOKUTO/H/T

