



Umakaraage



2023
December

12



Grilled chicken

毎日食べて健康&笑顔に /

おいしい きのこアレシビ



Kinkatsu curry



Tonyu nabe



Furofuki daikon



Syouyu duke



Bishu nabe



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。

素敵なプレゼントをGet!

おいしい
きのこアレシビ

12 クーポン
2023 December

詳しくはHPをご覧ください。

彩り鮮やかなパーティーメニュー♪

きのこ鶏むね肉のカラフルグリル

クリスマスを彩る!

ホクト管理栄養士が選ぶ

厳選レシピ

使用
きのこ



旬の
食材



ブロッコリー

ホクト管理栄養士のポイント
寒さ対策

きのこに豊富なナイアシンは、寒さに負けない身体づくりに役立ちます。

(1人分)
エネルギー
323kcal

(1人分)
食塩相当量
2.0g

材料 4人分

マイタケ・ブナビー・エリンギ	各100g
鶏むね肉	2枚
にんじん	1本
じゃがいも	2個
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	12個
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
[A]おろしにんにく	小さじ2
パセリ(みじん切り)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
[B]塩	小さじ1
[C]オリーブオイル	大さじ2

作り方 ◎調理時間:30分

下ごしらえ: マイタケは小房に分け、皮を取り一口大に切った鶏肉と合わせておく。

※マイタケのタンパク質分解酵素の力でお肉が軟らかくなります。

- ①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。にんじん、じゃがいもは皮をむき一口大に切り、電子レンジ(600W)で7分ほど加熱する。ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトは半分に切る。
- ②鶏肉は[A]で下味をつけ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
- ③きのこ野菜をすべてポウルに入れ、[B]をまぶす。
- ④オーブンを230℃に熱し、耐熱容器に②③を入れ、焼き目がつくまで5〜8分ほど焼く。

ホクホクトロトロの優しい味わい

きのこあんトロ〜リ♪ふろふき大根

ホクト管理栄養士のポイント
溜め込みにくい身体

きのこに豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を促し、溜め込みにくい身体を回復します。

使用
きのこ



旬の
食材



大根

材料 4人分

ブナシメジ・マイタケ・エリンギ	各100g
大根	1/2本
豚ひき肉	200g
酒	大さじ2
しょうが汁	小さじ1
水	200ml
[A]砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ3
片栗粉	大さじ1・1/2
サラダ油	小さじ1

作り方 ◎調理時間:20分

- 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。エリンギは長さを半分にし、縦に薄切りにする。大根は4等分の輪切りにして皮をむき、たっぷりのお湯で巾着がスッと通るまでやわらかく煮る。
- ②鍋に油を熱し、ひき肉と酒、しょうが汁を入れる。肉がポロポロになるまでしっかり炒め、火を通す。
- ③[A]ときのこを入れ、ひと煮立ちさせたら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④器に①の大根を盛り付け、③をかけお好みで柚子の皮を飾る。

(1人分)
エネルギー
189kcal

(1人分)
食塩相当量
2.0g

霜降りひらたけの豆乳鍋

豆乳の優しい味わいが身体を優しく包む

ホクト管理栄養士のポイント 腸ケア

きのこの食物繊維は、腸内に溜まった老廃物を排出し、腸内環境を整えて消化吸収をサポートします。

材料 2人分

霜降りひらたけ	1パック
かぶ	中3個
白菜	200g
小松菜	1/2束
豚バラ肉	200g
にんじん	3cm
水	500ml
調整豆乳	300ml
味噌	大さじ3
白ごま	大さじ1

使用きのこ



1人分

エネルギー: 583kcal
食塩相当量: 2.4g

作り方 ◎調理時間: 30分

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。かぶは一口大に切って下茹でし、白菜、小松菜、豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは飾り切りにする。
- ②鍋に水、豆乳を入れ、①の具材を入れて火にかける。
- ③具材に火が通ったら味噌を溶き入れ、ごまを振る。

生どんこごぼうのしょう油漬け

うま味がギュッと詰まった上品な味わい

ホクト管理栄養士のポイント 肝臓ケア

きのこに豊富なオルニチンは、肝臓で重要な働きをし、肝臓ケアに役立ちます。

材料 2人分

一番採り 生どんこ	1パック
ごぼう	1本
赤唐辛子	1本
しょう油	大さじ1
[A] みりん	大さじ1/2
酢	大さじ1/2

1人分

エネルギー: 84kcal
食塩相当量: 0.6g

作り方 ◎調理時間: 10分(漬ける時間を除く)

- ①ごぼうはよく洗って麺棒でたたき、食べやすい長さに切る。
- ②①を水から茹で、柔らかくなったら生どんこを加え、火が通るまで茹で、水気を切る。
- ③ビニール袋に[A]、輪切りにした赤唐辛子、②を入れ1時間ほど漬ける。

使用きのこ



菌活ポイント

寒さ対策
きのこのナイアシンは、寒さに負けない身体づくりに役立ちます。

菌活
ポイント

きのこの野菜のうま味を日本酒の香り引き立てる！

うま味たっぷり！きのこの美酒鍋

使用きのこ



1人分 ● エネルギー：544kcal ● 食塩相当量：1.4g

材料 4人分

ブナシメジ	100g	絹豆腐	1丁
エリンギ	100g	にんにく	1片
豚バラ肉(ブロック)	200g	塩	適量
鶏もも肉	200g	こしょう	適量
白菜	1/4株	日本酒	500ml
長ねぎ	1本	サラダ油	小さじ1
にんじん	1/3本		

作り方 調理時間:30分

- ブナシメジ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。
- 豚肉は3cm幅、鶏肉は一口大に切る。白菜はざく切り、長ねぎは斜め切りにする。にんじんは薄く輪切りにし、豆腐は縦半分にして1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
- 鍋に油を熱しにんにくを弱火で炒め、香りが立ったら肉を入れ塩、こしょうをして炒める。
- 肉の色が変わったら、きのこ、野菜、豆腐を加え、酒を野菜が半分浸る程度まで入れる。
- 強火で加熱しながらアルコールを十分に飛ばす。中火に戻し、火が通るまで煮たら、塩、こしょうで味を調える。

当地区域ストーリー
美・酒・鍋

広島県の東広島市西条の杜氏が、酒造りの合間の空腹を満たすために考案した、まかない料理が発祥と言われています。作業の合間に食べていたので、利き酒に影響が出ないよう、しょう油や味噌を使わないシンプルな味付けとなっています。

プロスポーツ選手が今食べたい

菌勝メシ

元フリースタイルスキーモグル選手 上村 愛子 さん



現役中は運動量が多かったため、日々しっかり身体をリカバリーできるようにバランスの良い食事を意識しており、それによって疲労感の軽減や精神面にも良い効果があったと思います。また腸の健康も意識していて、きのこは良く食べています。こちらのメニューは栄養バランスがよく、細かく刻むことで腸活への効果もさらに高まりそうですね。



きのこの菌活キーマカレー

1人分 ● エネルギー 633kcal ● 食塩相当量 2.3g



材料 4人分

ブナシメジ	100g	水	200ml
ブナピー	100g	牛乳	100ml
マイタケ	100g	カレーウ	4皿分
玉ねぎ	1/2個	サラダ油	小さじ1
にんじん	1/2本	ごはん	800g
いんげん	10本		
合いびき肉	300g		

作り方 調理時間:20分

- ブナシメジとブナピーは石づきを切り、マイタケと共に粗いみじん切りにする。玉ねぎ、にんじん、いんげんはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し玉ねぎを入れ、焦色になるまで弱火でじっくり炒める。
- ひき肉、きのこ、にんじん、いんげんを加えてさらに炒める。
- 水、牛乳を入れ、沸騰したらカレーウを加えて適度な水加減になるまで煮詰める。
- 皿にごはんを盛り、④をかける。



潤滑栄養素とは、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)の補給を助ける「ビタミン・ミネラル」のことです。きのこには潤滑栄養素が豊富に含まれるため、スポーツをする皆さんを応援します。

うま きのこペーストで簡単！ ラク旨レシピ

いろんな
料理に使える
きのこペースト



下味しうらく♪

きのこ衣の旨から揚げ

材料【4人分】

きのこペースト…………… 大さじ4
鶏むね肉…………… 1枚
しょう油…………… 大さじ1・1/2
小麦粉…………… 大さじ2
サラダ油…………… 適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、きのこペースト、しょう油、小麦粉と合わせて袋に入れて、よくもみ込む。
- ②180℃に熱した油で、衣がからりとなるまで揚げる。

- エネルギー(1人分):128kcal
- 食塩相当量(1人分):1.1g
- 調理時間:15分



きのこペーストのレシピはこちら▶



Pick up! みんなの菌活日記

菌活を始めてから、便秘が解消されました。こんなに効果が実感できるとは、素晴らしいですね!今は色々なきのこ料理を模索中で、今後も続けていきたいです。(千葉県 M・Sさん)

菌活エピソード 募集中!!



Check! HOKUO 管理栄養士

名古屋営業課

ほりかわ ゆうき
堀川 侑紀

冬の乾燥対策に、美容ビタミンであるビタミンB2が豊富なきのこで内側からケアしましょう!



★ キレイと健康の情報サイト きのこらぼ

うち時間の増える冬は…

詳しくは きのこらぼ

“きのこ”に触れて、健康とプレゼントをGET!

ポイントを貯めて
家電やきのこグッズが
当たるチャンス!

サイトを見るたび
ポイントがたまる♪



レシピや川柳、
写真を投稿!
優秀作品には
ギフト券プレゼント!



30日間の食事改善
プログラムで楽しく
理想の自分へ!

達成率に応じてプレゼント!



各種SNSでもレシピやコラム・キャンペーンなど最新情報配信中!

(X(旧Twitter)・Instagram・facebook)

各種共通アカウント

@kinokolabo

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・ホクトプレミアム一番搾り生どんこはホクト(株)の登録商標です。

©2002 HOKUTO/H/T

