



Nagasaki champon



2024  
March

3



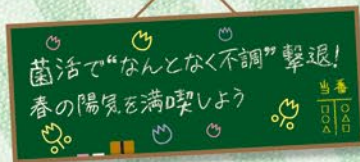
Curry mayo itame

毎日食べて健康&笑顔に /

# おいしいきのこアレシビ



Soup gohan



Namul



Takikomi gohan



Awayuki ankake



Soup pasta



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。

季節なプレゼント2Get!

おいしいきのこアレシビ

3 ケーボン 2024 March

詳しくはHPをご覧ください。

あさりときのこのうま味がマッチした、春色パスタ♪

## きのこ春野菜のスープパスタ



春の体調を整える

ホクト管理栄養士が選ぶ

厳選レシピ

ホクト管理栄養士の魔法ポイント  
体調管理

きのこの食物繊維は“健康の要”  
と呼ばれる腸を整え、体調管理に  
役立ちます。

使用  
きのこ



新玉ねぎ

1人分  
エネルギー

389kcal

1人分  
食塩相当量

3.7g

材料 4人分

ブナビー・マイタケ・エリンギ	各100g
新玉ねぎ	1個
スナップえんどう	10本
にんにく	2片
赤唐辛子	1本
あさり(殻つき)	300g
パスタ	300g
「しょう油	大さじ1
[A]白ワイン(なければ酒)	大さじ2
オリーブオイル	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々

作り方 ◎調理時間:20分

- ブナビーは石づきを切りマイタケと共に小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りにし、スナップえんどうは筋を取り、半分にする。にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を除く。あさは砂抜きをしておく。パスタは塩を入れた湯で規定時間より1分ほど短く茹でる。
- 鍋に油とにんにく、赤唐辛子を弱火で熱し、香りが立ったらきのこ、玉ねぎ、スナップえんどう、あさり、[A]とパスタの茹で汁を100ml、水200mlを加えフタをして、あさりの殻が開くまで加熱する。
- パスタを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調えたら器に盛り、お好みでみじん切りにしたパセリを散らす。

マヨネーズでまろやかに♪

## きのこ春キャベツの鶏カレーマヨ炒め



ホクト管理栄養士の魔法ポイント  
美容ケア

きのこは別名“美容ビタミン”と呼ばれる  
ビタミンB2やエルゴチオニンが  
豊富なのでキレイをサポートします。

使用  
きのこ



春キャベツ

1人分  
エネルギー

204kcal

1人分  
食塩相当量

1.0g

材料 4人分

ブナシメジ	100g
ブナビー	100g
春キャベツ	200g
ブロッコリー	1/2株
鶏もも肉	1枚
しょう油	大さじ1
「カレー粉	大さじ1/2
[A]マヨネーズ	大さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2

作り方 ◎調理時間:20分

- ブナシメジとブナビーは石づきを切り小房に分ける。キャベツはざく切りにし、ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。鶏肉は皮を外して大きめの一口大に切り、塩少々(分量外)で下味をつける。
- フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、両面をこんがり焼いたらきのこ、キャベツ、ブロッコリー、酒を入れて炒め合わせ、しんなりしてきたら[A]を加えて炒める。
- 油がまわったらしょう油、塩、こしょうで味を調え、皿に盛り付け、お好みで白ごまを振る。



霜降りひらたけと筍の炊き込みご飯

旨味たっぷりのごはんに春の香りを添えて



ホクト管理栄養士の菌活ポイント  
腸を整える

きのこの食物繊維は、全身の免疫細胞の約7割が集まる“腸”を整えることで、免疫維持を後押しします。

使用きのこ



1人分 エネルギー:307kcal  
食塩相当量:1.0g

材料 4人分

霜降りひらたけ …… 1パック  
米 …… 2合  
筍(下茹でなければ水煮) …… 100g  
にんじん …… 1/3本  
酒 …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ2  
[A] しょう油 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/5  
昆布 …… 5cm角

作り方 ◎調理時間:10分(炊飯時間は除く)

- ①米は洗い、ザルにあげる。霜降りひらたけは小房にほぐす。筍は食べやすい大きさに、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋に米以外の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。
- ③炊飯器に米、②の煮汁を入れ、水を2合の目盛りに合わせる。
- ④昆布、②の具材をのせて普通に炊き、炊き上がったら器に盛り、お好みで三つ葉を散らす。

生どんこの淡雪あんかけ

ふんわりとした餡かけをまとったジュシーな一品



ホクト管理栄養士の菌活ポイント  
自律神経を整える

きのこの食物繊維は、自律神経が集まる腸を整え、季節の変わり目の不調対策をサポートします。

使用きのこ



1人分 エネルギー:80kcal  
食塩相当量:1.7g

材料 2人分

一番採り 生どんこ …… L1パック  
卵 …… 1個  
かにかまぼこ …… 2本  
水 …… 100ml  
酒 …… 小さじ1  
[A] 塩 …… 小さじ1/4  
しょう油 …… 大さじ1/2  
昆布 …… 5cm角  
[B] 片栗粉 …… 小さじ1  
水 …… 小さじ1

作り方 ◎調理時間:20分

- ①フライパンに生どんこ水50ml(分量外)を入れフタをし火が通るまで蒸す。
- ②卵は黄身と卵白に分け、ボウルで卵白を泡立てて、黄身を加えて軽く混ぜる。
- ③鍋に[A]とほぐしたかにかまぼこを入れ、ひと煮立ちさせ昆布を取り出す。弱火にし、[B]を加えてとろみをつけ、②に加え泡が消えないようにさっくりと混ぜる。
- ④①を器に盛り③をかけ、お好みで小口切りにした万能ねぎを散らす。



長崎県



腸を整える

きのこの食物繊維は「健康の要」と呼ばれる腸を整えるので、体調管理に役立ちます。

菌活ポイント



きのこのうま味がスープに溶け出た

2種のきのこの長崎ちゃんぽん

宮島 悠記  
九州産直課



レシピ考案

1人分 ● エネルギー：578kcal ● 食塩相当量：2.8g

使用きのこ



材料 4人分

ブナシメジ	100g	シーフードミックス	100g
エリンギ	100g	水	1000ml
にんじん	1/2本	[A] 鶏ガラスープの素	大さじ2
キャベツ	3枚	オイスターソース	大さじ1
豚バラ肉	100g	牛乳	400ml
かまぼこ	1/2本	ちゃんぽん麺	4食分
もやし	1袋	(なければ太めの中華麺)	
		ごま油	大さじ2

作り方 ◎調理時間：20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。にんじんは短冊切りに、キャベツと豚肉、かまぼこは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、色が変わったら、残りの①ともし、シーフードミックスを加えてさらに炒める。[A]を入れてひと煮立ちしたら、牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。
- 器に表記通りに茹でた麺を入れ、②をかける。

ご当地ストーリー  
GOTOCHI STORY  
ちゃんぽん

鎖国時代、日本で唯一の開港地として外来文化を受け入れ、独自の文化を育てた長崎は、料理にも異国の味が漂うと言われます。中でも長崎ちゃんぽんは、深い関わりがあった中国の影響を受けて長崎が生み出した日中混合の庶民の味として、名物のひとつとなっています。名前の由来は諸説ありますが、日本人の嗜好に合わせた日本と中国が混合(ちゃんぽん)した料理であると言えそうです。

プロスポーツ選手が今食べたい  
菌勝マイク

しみず りま  
サッカー 清水 梨紗 選手



©West Ham United

試合前はエネルギーになる炭水化物を、試合後には疲労回復できる食事を選んでいきます。きのこは小さい頃から好きでイギリスで暮らす今もよく使っています。たくさんのきのこ様々な食材が入ったスープご飯は食べやすく疲労回復にもなり、身体も温まるので試合後にぴったりですね。

食欲がない  
時にもさっぱりと  
食べられる



サムゲタン  
きのこの参鶏湯風スープごはん

1人分 ● エネルギー 192kcal ● 食塩相当量 1.4g



材料 4人分

ブナシメジ・ブナピー	各 100g
白菜	1/6玉(400g)
しょうが	1片
鶏さざみ肉	4本
塩	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ2
黒こしょう	少々

作り方 ◎調理時間：15分

- ブナシメジとブナピーは石づきを切り、小房に分ける。白菜はざく切りにし、しょうがはみじん切りにする。鶏肉は筋を取り、小さめの一口大に切り、塩少々(分量外)で下味をつける。ごはんは水で洗い、ザルにあげて水を切る。
- 鍋に、きのこ、白菜、しょうが、水800mlを入れて中火で煮る。しんなりしたら、鶏肉、塩、鶏ガラスープの素、黒こしょうを加えて鶏肉に火が通るまで弱火で煮る。
- ごはんを加えてさっと混ぜて器に盛り、お好みで糸唐辛子を飾る。



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。

# うまきのごべすとで簡単! ラク旨レシピ

様々な料理に使える  
うまきのごべすと使用!



うま味(7.5g)で完成!

## きのごべすとのやみつきなムル

- 材料**【4人分】
- きのごべすと…………… 大さじ3
  - もやし……………1袋
  - 塩……………ふたつまみ
  - ごま油…………… 小さじ1
- 作り方**
- 耐熱ボウルにもやしを入れ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
  - きのごべすと、塩、ごま油を加えてよく和える。

- エネルギー(1人分):29kcal
- 食塩相当量(1人分):0.1g
- 調理時間:3分



きのごべすと  
うま味の秘密  
詳しくはこちらへ>>>



きのごべすとの  
レシピはこちら▶



## Pick up! みんなの菌活日記

いたけとエリンギのバター醤油炒めを作りました。菌活をしつつ、料理も楽しめています。キノコは何にでも合うのですが、キノコ自体が主役になってくれるので簡単に作れて最高です。(神奈川県 M・Sさん)

## 菌活エピソード 募集中!!



**Check!**

**HOKKO 管理栄養士**

大阪営業課  
まつゆきの  
松雄 雪乃

暖かな陽気が気持ち良い春は、きのごべすと豊富な食物繊維で腸から元気になって楽しみましょう!

## 締切間近! LET'S GO OUT!

# 新たな発見と感動体験プレゼント

応募締切 (抽日消印有効)

第1回 2024/2/29 木 第2回 2024/3/31 日

きのごべすと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・霜降りひらたけ・ホクトプレミアム一番採り生どんこはホクト(株)の登録商標です。  
 ©2002 HOKUTO/H/T