

HOKUTO

毎日食べて健康&笑顔に

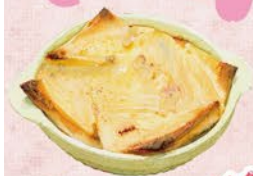
2024

4
April

おいしい きのこのししど

HOKUTO
管理栄養士推奨
RECOMMENDATION
★ ★ ★

菌活セルフケアで
春をもっと軽やかに♪



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。

クーポンキャンペーンは4月号からStart!
詳しくはホクトホームページへ!!

季節なプレゼントをGet!
おいしい
きのこのししど
4 クーポン
2024 April
詳しくはHPをご覧ください。

ポワレの
管理栄養士が選ぶ
4月の厳選レシピ

管理栄養士
鶴原 美沙都
(東京都第一課)

健康な肌づくり
きのこのビタミンB2は、「美容ビタミン」と呼ばれ、健康な肌のケアを応援します。

きのこのうま味と
キャベツの
甘味が相まった

きのこの花の
スクランブルエッグ

1人分
エネルギー：73kcal
食塩相当量：0.6g

材料：4人分

ブナシメジ	100g	塩	小さじ1/3
マイタケ	100g	こしょう	少々
春キャベツ	1/4玉	バター	10g
ベーコン	2枚		

作り方 調理時間 10分

- 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。キャベツはざく切りにし、ベーコンは3cm幅に切る。
- 耐熱ボウルに①を入れて塩、こしょうを振り、ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。軽く全体を混ぜ、さらに1分ほど加熱する。
- バターを加えて混ぜる。

私の
菌活エピソード

元々きのこが大好きで、毎日菌活していたら血糖値も基準値に戻りました。きのこは種類や調理法、色々なバリエーションがあるので飽きないのが魅力的です。 K・Nさん (山口県)

管理栄養士
有賀 日南子
(宮城県第一課)

エネルギーチャージ
きのこのビタミンB1は、糖質の代謝を促し、エネルギー補給に役立ちます。

卵料理にきのこ
菜の花をプラスする
ことで彩りよく♪

きのこの花の
スクランブルエッグ

1人分
エネルギー：216kcal
食塩相当量：2.2g

材料：4人分

ブナビー	100g	卵	3個
エリンギ	100g	塩	小さじ1
菜の花	1/2束	こしょう	少々
ウインナー	8本	マヨネーズ	大さじ3

作り方 調理時間 15分

- 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。菜の花は塩茹でし食べやすい大きさに切る。ウインナーは1cm幅に切る。
- フライパンにマヨネーズ(大さじ1)を熱し、ウインナーに軽く火を通した後、きのこ、菜の花、塩、こしょうを加え炒める。
- ボウルに卵を溶いて②を加え、よく混ぜ合わせる。
- フライパンに残りのマヨネーズを入れ、③を流し入れ、時々混ぜながら焼く。器に盛り、お好みでケチャップを添える。

私の
菌活エピソード

トマトソースの Pasta にブナビー1株分を投入しました。ボリューム満点なのに罪悪感がないのは、きっとこのブナビーのおかげ。毎日何からきのこを食べているので、お腹の調子もよいです。和洋中どんな料理にも合わせられる、万能食材だと思います。 T・Fさん (新潟県)



美容ケア

管理栄養士
堀川 侑紀
(名古屋営業課)

きのこに豊富なエルゴチオニンには、抗酸化作用を持つので、健康な肌づくりに役立ちます。



春を感じる満足感の高いメニュー

霜降りひらたけと春野菜のガーリックソテー

材料：2人分 (1人分) エネルギー 168kcal (1人分) 食塩相当量 1.4g

霜降りひらたけ …… 1パック オリーブオイル …… 大さじ1
菜の花 …… 1束 しょう油 …… 大さじ2
春キャベツ …… 1/4玉 バター …… 10g
にんにく …… 1片

作り方 調理時間 10分

- ①霜降りひらたけは小房にほくす。菜の花は塩茹でして食べやすい大きさにし、キャベツは一口大に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを弱火で熱し、にんにくがこんがりしたら一度取り出す。
- ③霜降りひらたけとキャベツを加え、しょう油とバターを入れて中火で炒める。最後に菜の花とにんにくを加えて全体を混ぜ合わせる。



使用きのこ

私の

菌活エピソード

菌活のおかげで今年に入って風邪を引いておりません！免疫力がアップされてきたのかととても嬉しく感じています。今日のお昼はしめじを使ったピザにしました！ C-Kさん（神奈川県）



Hokto Premium
ホクトプレミアム



管理栄養士
二宮 静香
(広島営業課)

自律神経を整える

きのこの食物繊維は、自律神経や免疫細胞の集まる腸を整えるので、心身の健康をサポートします。



肉厚でジューシーな旨味溢れる

生どんこ新玉ねぎのホイル焼き

材料：2人分 (1人分) エネルギー 194kcal (1人分) 食塩相当量 1.3g

一番搾り 生どんこ …… L1パック 酒 …… 大さじ1
新玉ねぎ …… 1/2個 [A] 塩 …… 小さじ1/4
スナップえんどう …… 4本 バター …… 20g
ベーコン(ブロック) …… 50g

作り方 調理時間 20分

- ①生どんこは2等分にする。玉ねぎはくし切り、スナップえんどうは筋を取る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②ホイルに①と[A]を入れ包む。
- ③オープンまたはトースターで8分ほど焼き、火を通す。



使用きのこ

私の

菌活エピソード

きのこは家計にも優しく、ダイエットにもいいので毎日のようにしています。長年便秘だったのですが、菌活を始めてからお通じもよく肌もツヤツヤしてきました。 A-Mさん（東京都）



プロスポーツ選手が今食べたい
菌勝メシ

アーティストックスイミング **三井 梨紗** さん
 現役時代は腸内環境を意識しながら、食事のバランスや量、食べ方を大切にしていました。きのこはヘルシーで腸にも良いですし、オムレツは現役時代からよく食べていたので、きのこなど具材がたくさん入ったオムレツは色んな栄養がバランスよくとれて良いですね。



具だくさんで満足感もUP!

きのこの具だくさん骨太オムレツ

材料：4人分 エネルギー(1人分) 288kcal 食塩相当量(1人分) 1.5g

マイタケ	100g	万能ねぎ	4本
エリンギ	100g	しらす干し	40g
木綿豆腐	1/3丁	[A] 桜えび	大さじ3
卵	6個	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
ごま油	大さじ2	ピザ用チーズ	80g

- 作り方 調理時間 15分
- ①マイタケは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切り、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
 - ②万能ねぎは小口切りにする。豆腐は水切りをする。
 - ③ボウルに卵と豆腐を加えて泡立て器で混ぜ合わせ、粗熱をとったきのこ、[A]を加えて軽く混ぜる。
 - ④フライパンに油を中火で熱し、③を1/4量流し入れて、菜箸で大きく混ぜて半熟状にする。折りたんで形を整え、器に盛り付ける。これを4つ作る。

様々な料理に使えるきのこペースト使用



きのこペーストで簡単!
ラク旨レシピ

材料【2人分】

きのこペースト	大さじ6
食パン(8枚切り)	1枚
卵	1個
牛乳	大さじ4
ピザ用チーズ	大さじ4
ベーコン	2枚

作り方

- ①食パンは耐熱容器の底に敷く。
- ②ボウルに卵を溶き、牛乳ときのこペースト、チーズ、短冊切りにしたベーコンを加えてよく混ぜ、①に流し込む。
- ③180℃に予熱したオーブンで、中が固まるまで20分ほど焼く。

きのこペーストの簡単キッシュ

きのこペーストで簡単!

- エネルギー(1人分): 268kcal
- 食塩相当量(1人分): 1.1g
- 調理時間: 10分(焼く時間を除く)