



毎日食べて健康&笑顔に

2025

3
March

おいしい きのこししど

春の悩みはきのこで解決♪
菌活で新しいわたし



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
がん征伐活動を応援しています。



ホリトの
管理栄養士が選ぶ
3月の厳選レシピ

腸ケア

きのこに豊富な食物繊維は、“免疫の要”と呼ばれる腸を整えて、健康な身体づくりをサポートします。



管理栄養士
園田 彩乃
(香川監修課)

きのこと春キャベツの
レンジ蒸し
中華ねぎダレ

簡単で美味しく
ヘルシー♪

材料：4人分

ブナシメジ	100g	長ねぎ	1/3本
マイタケ	100g	しょう油	大さじ3
エリンギ	100g	酢	大さじ1
キャベツ	300g	[A] みりん	大さじ1
にんじん	1/3本	酒	大さじ1
もやし	1袋	ごま油	大さじ1/2
豚バラ肉(薄切り)	200g	白ごま	小さじ1

作り方

調理時間 15分

1人分
エネルギー：273kcal
食塩相当量：2.0g

- 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、エリンギとキャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんはピーラーで薄くりボン状にする。【A】の長ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱皿にキャベツ、もやし、にんじん、きのこ、豚肉の順にのせ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で8分ほど加熱する。
- ③耐熱容器に【A】を入れ、電子レンジ(600W)で40秒加熱し、②に添える。

使用
きのこ



春キャベツ

私の

菌活エピソード

きのこのうま味がソースにしっかり染み込んで、とても美味しかったです。きのこは種類ごとに味や食感が違うので、同じ料理でも少しずつ変化を楽しめるのがいいですね。H・Sさん(神奈川県)



健やかな肌へ

きのこに豊富なビタミンB2は、肌のターンオーバーを整えて、健康な肌の維持に役立ちます。



管理栄養士
堀川 侑紀
(名古屋監修課)

きのこの
甘辛なぼろ丼

甘辛の味付けで
お弁当にも
オススメ!

材料：4人分

ブナシメジ	100g	砂糖	大さじ1・1/2
ブナシメジ	100g	[A] しょう油	大さじ2
さやえんどう	20枚	酒	大さじ1
鶏ひき肉	200g	[B] 砂糖	小さじ2
卵	4個	塩	小さじ1/4
		ごはん	600g
		サラダ油	大さじ1

作り方

調理時間 20分

1人分
エネルギー：469kcal
食塩相当量：1.9g

- ①ブナシメジ、ブナシメジは石づきを切り、小房に分ける。さやえんどうは塩ゆでし、半分に切る。
- ②小鍋に鶏ひき肉と【A】、きのこを入れ、箸でよく混ぜながら、中火で火にかけてほろほろになるまで炒る。
- ③油を熱したフライパンに混ぜ合わせた卵と【B】を入れ、箸で混ぜながら、ぼろぼろになるまで炒る。
- ④器にごはんを盛り、②と③、さやえんどうをのせる。

使用
きのこ



さやえんどう

私の

菌活エピソード

舞茸としめじで無限きのこを作りました。菌活を始めてから便秘がなくなり吹き出物も出なくなりました。菌活バンザイ! M・Tさん(長野県)





管理栄養士
有賀 日南子
(宮城県)

季節の変わり目対策

きのこの食物繊維は腸内で短鎖脂肪酸を増やし、免疫維持を後押しします。

Hokto Premium
ホクトプレミアム



管理栄養士
中田 陽奈子
(長野県)

体調管理

きのこに豊富な食物繊維は、免疫細胞の約7割が集まる腸を整え、体調管理に役立ちます。

鯖と霜降りひらたけを和のだしで美味しく

霜降りひらたけと鯖の酒蒸し

材料：2人分

(1人分)
エネルギー 201kcal

(1人分)
食塩相当量 2.4g

霜降りひらたけ	1パック	酒	50ml
鯖	2切れ	[A] 水	300ml
昆布	10cm×2枚	塩	小さじ1/4
		薄口しょう油	小さじ2
		菜の花	1/2束

作り方

調理時間 15分

※下ごしらえの時間は除く

- ①霜降りひらたけは小房にほぐし、鯖は塩少々(分量外)を振り、15分ほど置く。
- ②耐熱の容器に昆布を敷き、鯖と霜降りひらたけを並べる。
- ③②に[A]を注ぎ入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で10分ほど加熱する。
- ④器に③と茹でて一口大に切った菜の花を盛る。お好みで紅葉おろしを添える。



使用
きのこ

私の

菌活エピソード

菌活日はキノコたっぷりの鍋料理で家族全員風邪をひかないようになりました。寄せ鍋、豆乳鍋たくさんあれど、我が家の鍋の主役はキノコ達です。Y・Kさん(茨城県)



生どんこの旨味とレモンの酸味がマッチ

生どんこアスパラガスのレモンバターソテー

材料：2人分

(1人分)
エネルギー 109kcal

(1人分)
食塩相当量 1.5g

作り方

調理時間 15分

一番搾り 生どんこ	L1パック	レモン汁	大さじ1/2
アスパラガス	1束	バター	20g
しょう油	大さじ1		

- ①生どんこは4等分にする。アスパラガスは塩茹でし、斜め切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、①を炒める。生どんこに火が通ったら、しょう油とレモン汁を加える。



使用
きのこ

私の

菌活エピソード

キノコが大好きな私は、毎食に何かしらのキノコを使っています。夫もすっかりキノコ好きに！先日は相模うどんに、舞茸と牡蠣、エビなどの魚介もたっぷりのせました。ろから温まりました♪ M・Mさん(栃木県)



プロスポーツ選手が今食べたい

菌勝メシ

すずき けんこ
陸上 鈴木 健吾 選手

普段から栄養バランスを意識した食事を心がけており、国内環境を整えることもとても大切だと感じています。パスタ料理が好きなのですが、ビタミンB群など栄養の豊富なきのこ、お肉、トマトが入ったパスタは必要な栄養素がバランスよく摂れるところが良いですね。



©Fujitsu



きのこトマトの
うま味がたっぷり♪

きのこ牛肉のスタミナトマトパスタ

材料：4人分 エネルギー(1人分) 500kcal 食塩相当量(1人分) 4.5g

ブナシメジ	100g	トマト缶(カット)	1缶	トマトケチャップ	大さじ2
エリンギ	100g	白ワイン(酒でも可)	50ml	塩	小さじ1強
玉ねぎ	1個	[A] 砂糖	小さじ1-1/2	パスタ	400g
にんにく	1片	ローリエ	適宜	オリーブオイル	大さじ1
牛も肉	300g				

作り方 調理時間 30分

- ①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。玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りに、牛肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油とにんにくを熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて中火で炒める。しんなりしたら牛肉を加えて軽く炒め、きのこを加えてさらに炒める。
- ③全体的に火が通ったら[A]を加えて混ぜ、よく煮込む。最後にトマトケチャップと塩で味を調える。
- ④茹でたパスタを皿に盛り③をかける。お好みで粉チーズ、刻んだパセリを散らす。

様々な料理に使える
きのこペースト使用



きのこペーストの
レシピはこちら



うま きのこペーストが簡単！ ラク旨レシピ

材料【2人分】

きのこペースト	大さじ10
ニラ	1束
卵	1個
水	100ml
小麦粉	1カップ
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ3

作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、水、小麦粉、きのこペースト、塩を加え、粉っぽさがなくなるまで、箸で切るように混ぜる。
- ②4cm幅に切ったニラを加え、生地が全体にからむまで、箸でよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油(大さじ2)を中火で1分30秒ほど熱し、②の生地を流し入れる。フライパンいっぱい広げて、表面を平らにならす。底面にこんがり焼き色がつくまで4分ほど焼く。
- ④ひっくり返したら、残りの油をフライパンの縁からぐるりと回し入れ、揚げ焼きにする。火が通ったら食べやすく切って、皿に盛る。お好みでコチュジャン、ポン酢をつけていただく。

きのこ入りチヂミ



●エネルギー(1人分): 437kcal
●食塩相当量(1人分): 1.6g
●調理時間: 20分

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乳(ホクト(株)の登録商標です。
©2002 HOKUTO/H/T

