

HOKUTO



2025

5
May

HOKUTO
管理栄養士推奨
RECOMMENDATION
★ ★ ★

毎日食べて健康&笑顔に

おいしい
きのこレシピ



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。

素敵なプレゼントをGet!!

おいしい
きのこレシピ
5
クーポン
2025 May

詳しくはHPをご覧ください。

母の日に作ろう！
フライパン一つで簡単！

管理栄養士
園田 彩乃
(豊川健康課)

菌活
ポイント

健やかな肌へ

きのこに豊富なビタミンB2は、別名
"美容ビタミン"とも呼ばれ、脂質の代
謝に関わり、健やかな肌を保ちます。

使用
きのこ

旬の
食材

新玉ねぎ

1人分
エネルギー：514kcal
食塩相当量：2.4g

ゴロゴロきのこの ガパオライス

材料：4人分

ブナシメジ	100g	ナンブラー	大さじ1-1/2
エリンギ	100g	[A] オイスターソース	大さじ1-1/2
新玉ねぎ	1個	砂糖	小さじ1
パプリカ(赤)	1/2個	酒	小さじ1
鶏ひき肉	250g	塩・こしょう	少々
		卵	4個
		サラダ油	大さじ2
		ごはん	600g

作り方 調理時間 15分

- ①ブナシメジは石づきを切り、小房に分け、エリンギと
共に2~3cm角に切る。パプリカは1cm角に切り、
玉ねぎはみじん切りにする。[A]は混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油(大さじ1)を熱し、鶏肉、玉ねぎを入
れて炒める。
- ③②に、きのこ、パプリカを加えてしんなりとするまで炒
めたら、[A]を加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調
える。別のフライパンに残りの油を熱し、半熟の目玉焼
きを4個つくる。
- ④器にごはん③を盛り付け、お好みでパプリカの葉を飾る。

ビタミンカラーで
初夏も元気に♪

管理栄養士
中田 陽奈子
(長野健康課)

菌活
ポイント

にんじょいケア

きのこに豊富な食物繊維は、腸に
溜まった老廃物の排出を促すので、
にんじょいケアをサポートします。

使用
きのこ

旬の
食材

トマト

1人分
エネルギー：146kcal
食塩相当量：0.6g

きのこことトマトの マヨたま炒め

材料：4人分

ブナビー	100g
エリンギ	100g
トマト	2個
卵	3個
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方 調理時間 10分

- ①ブナビーは石づきを切り小房に分ける。エリンギとトマトは食べやす
い大きさに切る。
- ②卵は溶きほぐし、マヨネーズ(大さじ1)を入れて混ぜる。
- ③フライパンを熱し、残りのマヨネーズを入れてブナビーとエリンギを
炒め、塩を振る。きのこに火が通ったらトマト、卵を加えて半熟状に
なったらこしょうで味を調える。

Hokto Premium
ホクトプレミアム

健康的な肌
きのこに豊富なエルゴチオニン
は、強い抗酸化作用を持ち、健康
的な肌づくりをサポートします。

活用ポイント
管理栄養士 堀川 侑紀 (名古屋営業課)

アウトドアにも
おすすめの
爽やかな一品

霜降りひらたけと
アスパラガスのバターソテー

材料：2人分
1人分
エネルギー：126kcal
食塩相当量：1.0g

作り方 調理時間 10分

①霜降りひらたけは小房にほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。アスパラガス
は下の固い部分の皮をむき、薄く斜め切りにする。

②フライパンにバターを熱し、ベーコン、アスパラガス、霜降りひらたけの順で
炒める。

③塩、こしょうで味を調える。

使用
きのこ

ダイエット
きのこは100gあたり約20kcalと
とても低カロリーで、ダイエットに
役立ちます。

活用ポイント
管理栄養士 井上 芳旗 (広島営業課)

生どんこの
豚肉包み焼き
〜レモンバターソース〜

レモンの酸味で
さっぱりと

材料：2人分
1人分
エネルギー：599kcal
食塩相当量：0.3g

作り方 調理時間 20分

①生どんこは軸を根元から切る。にんにくは包丁で潰す。

②じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で
5分ほど加熱する。加熱後塩・こしょうを加えてフォークで潰し混ぜる。

③生どんこの内側に②を詰め、薄く塩・こしょうをした豚バラ肉を巻く。その際、巻き
終わりはじゃがいも側にする。

④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で熱し、香りが立ったら生どん
この軸と③のじゃがいも側を下にした生どんこを加え、全面に焼き色をつける。

⑤白ワインを加えてフタをして5分ほど加熱する。火を止めて具材を取り出し、レモ
ン汁とバターを加えてソースを作る。

⑥皿にソースをしき、肉巻きどんこを盛り付ける。付け合わせにソテーした生どんこの
軸、お好みで野菜とレモンのスライス添える。

プロスポーツ選手が今食べたい
菌勝メシ

かや かずま
体操競技 宣 和磨 選手

コンディションを一定に保てるよう食事は栄養バランスを意識しています。
チャーハンが大好きなので、チャーハンに栄養価が高いきのこを加えることで
体調管理や腸内環境を整えられるのはとても魅力的ですね。 Cセントラルスポーツ



KINKATSU
MESHI

きのこで
スタミナUP!



きのこ牛肉の
スタミナあんかけチャーハン

材料 : 4人分 エネルギー(1人分) 553kcal 食塩相当量(1人分) 1.4g

マイタケ 100g 「鶏ガラスープの素」 大さじ1/2 ごま油 大さじ2
エリンギ 100g [A]オイスターソース 大さじ2 卵 2個
牛肉(切り落とし) 200g 「しょう油」 大さじ1 ごはん 600g
にんにくの芽 100g [B]片栗粉 小さじ1 サラダ油 大さじ3
塩 少々 「水」 小さじ2 塩・こしょう 少々

作り方 調理時間 20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る。牛肉とにんにくの芽は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油(大さじ1)を熱し、牛肉とにんにくの芽を炒める。肉に火が通ってきたらきのこを入れて炒め、塩を振る。
- ③[A]を加え煮立たせ、沸騰したら[B]でとろみをつける。とろみがついたらごま油を加えて混ぜ、絡めかけとする。
- ④別のフライパンに残りの油を熱し、溶いた卵を炒める。半熟になったらごはんを加えてよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
- ⑤皿に④を盛り③をかける。

5月24日 24th May,
KINKATSU Anniversary

菌活の日

きのこは、
菌そのものだけを
食べることができる
唯一の食材です。
さあ、菌を食べ、
健康で豊かな毎日を
笑顔と共に。

「菌活」とは、
きのこを食べて
内側から健康で
美しくなる、
そんな理想が叶う
「きのこ活」の事。
菌類は菌でございませう。



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)
ブナビー・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

