

HOKUTO



2025

6
June

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
がん征庄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
6
クーポン
2025 June

詳しくはHPをご覧ください。

管理栄養士
戸亀 郁佳
(東京営業第二課)

菌活
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、体内の余分な塩分や水分の排出をするので、溜め込みにくい身体づくりを後押しします。

マイタケパワーで
しっとりやわらか♪

きのここと鶏むね肉の
簡単チャーシュー

材料：4人分

マイタケ	100g	水	400ml
エリンギ	100g	しょう油	大さじ5
鶏むね肉	1枚(300g)	砂糖	大さじ2・1/2
砂糖	大さじ1/2	[A] 酒	大さじ3
塩	小さじ1/2	酢	大さじ1
		おろししょうが	大さじ1

使用
きのこ

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。
- ②鶏肉は皮を取り、砂糖、塩の順にすり込み、マイタケで挟んで5分ほどおく。
- ③鍋に[A]を入れ沸騰したら、鶏肉を入れ中火で3分ほど煮る。その後火を止めて、エリンギとマイタケを入れフタをして30分ほど置く。
- ④食べやすい厚さに切り、きのこと共に皿に盛り付ける。

1人分
エネルギー：144kcal
食塩相当量：2.5g

管理栄養士
井門 ゆり
(名古屋営業課)

菌活
ポイント
不調対策

きのこに豊富なビタミンB1は、糖質の代謝に関わり、エネルギーづくりをスムーズにし、日々の元気を応援します。

酢の利いたタレで
初夏にさっぱりと♪

きのここと
夏野菜のマリネ麺

材料：4人分

ブナシメジ	100g	しょう油	大さじ3
ブナビー	100g	酢	大さじ2
なす	2本	[A] はちみつ	大さじ1
ミニトマト	10個	オリーブオイル	大さじ2
きゅうり	1本	中華麺	400g
		オリーブオイル	大さじ2

使用
きのこ

旬の
食材
きゅうり
なす

作り方 調理時間 15分 ※冷やす時間は除く

- ①ブナシメジとブナビーは石づきを切り小房に分ける。なすは一口大の乱切りに、ミニトマトは半分に切る。きゅうりはせん切りにし、塩少々(分量外)を振り、水気を切る。
- ②なすは耐熱容器に入れ油と混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ③耐熱容器にきのここと[A]の油以外を入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。ミニトマトとなす、[A]の残りの油を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④中華麺は規定時間通り茹で、冷水で洗い、水気を切って器に盛る。きゅうり、なす、ミニトマト、きのこを盛り付け、残ったつゆをかける。お好みでせん切りにした大葉を添える。

1人分
エネルギー：412kcal
食塩相当量：2.0g

Hokto Premium
ホクトプレミアム

ぐっすりサポート
（活用ポイント）

きのこに豊富なエルゴチオニンとオルニチンは、規則正しい睡眠習慣を応援します。

管理栄養士 **山神 綾花**（北海道営業課）

**霜降りひらたけの
ごちそうサラダ**

食べ応え抜群の
すっきりサラダ

材料：2人分

霜降りひらたけ	1パック	黒オリーブ	4個
トマト	1個	レモン汁	大さじ1
レタス	3枚	塩	小さじ1/4
ベビーリーフ	1パック	こしょう	少々
アンチョビ	1尾	オリーブオイル	大さじ2

作り方（調理時間：15分）

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。トマトはくし切りに、レタスは食べやすくちぎる。アンチョビはみじん切りにし、黒オリーブは輪切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、アンチョビと霜降りひらたけを入れて炒め、塩、こしょう、黒オリーブを加える。
- ③レタスとベビーリーフ、トマトを器に盛り、レモン汁を振り、②をのせる。お好みで粉チーズと黒こしょうをかけ、混ぜていただく。

（使用きのこ）

1人分
エネルギー：163kcal
食塩相当量：1.0g

Hokto Premium
ホクトプレミアム

自律神経を整える
（活用ポイント）

きのこに豊富な食物繊維は、自律神経の集まる腸を整えることで、心身の健康をサポートします。

管理栄養士 **有賀 日南子**（東京営業第一課）

**生どんこと
豚肉のハーブグリル**

肉厚でうま味たっぷり、
贅沢な味わいを愉しむ

材料：2人分

一番搾り 生どんこ	1パック
玉ねぎ	1個(150g)
トマト	1個(150g)
にんにく	1片
豚肩ロース肉(厚切り)	2枚(300g)
ローズマリー	2本
[A] にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	小さじ1/2

作り方（調理時間：30分）

- ①生どんこは半分に切る。豚肉は筋切りをし、玉ねぎは1.5cm幅の輪切りにする。トマトはヘタをとって半分に、にんにくは叩いてつぶす。
- ②ポリ袋に豚肉と[A]を入れ揉み込んだら、玉ねぎを肉に接着させるように入れ、生どんこを加える。空気を抜いて口を閉じ、軽く揉んだら冷蔵庫で2時間から一晩漬け込む。
- ③中火で温めたグリルパンに薄く油(分量外)を塗り、玉ねぎ、豚肉、生どんこ、トマト、にんにく、ローズマリーの順に焼く。
- ④全体的に焼き色がつき、火が通ったら皿に盛り付ける。

（使用きのこ）

1人分
エネルギー：599kcal
食塩相当量：1.8g

プロスポーツ選手が今食べたい
菌勝メシ

ふくしま
ブレイクダンス **福島 あゆみ** 選手

栄養バランスのとれた食生活を基本に、免疫力が下がると体調不良を起こしてしまうため、腸内環境にも日々気を付けています。きのこは食物繊維が豊富で、様々なメニューに合うので料理に欠かせない存在。このオムライスは簡単に作れてきのこがたっぷり入るところが良いですね。



**KINKATSU
MESHI**

きのこで
栄養UP!
体調管理にも◎



きのこの簡単オムライス

材料：4人分 エネルギー(1人分) 474kcal 食塩相当量(1人分) 1.5g

ブナシメジ	100g	トマトケチャップ	大さじ4
ブナビー	100g	塩	ひとつまみ
ハム	8枚	こしょう	少々
卵	6個	オリーブオイル	大さじ2
ごはん	600g		

作り方 調理時間 20分

- ①ブナシメジ、ブナビーは石づきを切り、小房に分ける。
- ②温かいごはんをケチャップ、塩、こしょう、1cm角に切ったハムを混ぜて器に盛る。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒めて塩少々(分量外)をしたところに溶き卵を流し入れ、ゆっくり大きめのやわらかいスクランブルエッグを作る。
- ④②の上に③をのせ、お好みでケチャップと黒こしょうをかける。

MOOMIN × HOKTO ムーミン きのこスープセット

好評
販売中!!

詳しくは
こちら



きのこポタージュ

- 国産きのこ使用(エリンギ、マイタケ、ブナシメジ)
- うま味の相乗効果を狙った3種のきのこ使用
- スパイスでうま味を引き立たせた大人の味

(150g×2袋入り)

きのこクリームシチュー

- 国産きのこ使用(エリンギ、ブナシメジ)
- きのこや具材のゴロゴロ食感が特徴
- 3種のハーブと野菜でやさしい味わい



(150g×2袋入り)



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

