

HOKUTO

2025

7
July



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
7
クーポン
2025 July

詳しくはHPをご覧ください。

管理栄養士
明珍 詩音
(広島県東区)

鍋活
ポイント エネルギーチャージ

きのこに豊富なビタミンB1は、糖質の代謝を促して、効率の良いエネルギー補給に役立ちます。

味噌のコクときのこのうま味で
食欲をそそる！

きのこことなすの
肉味噌そぼろそうめん

材料：4人分

ブナシメジ	100g	にんにく(みじん切り)	1片分
ブナビー	100g	しょうが(みじん切り)	1片分
マイタケ	100g	ザーサイ(みじん切り)	10g
なす	2本	味噌	大さじ1
きゅうり	2本	[A] しょう油	大さじ3
みょうが	2個	砂糖	大さじ2
大葉	4枚	そうめん	8束
合いびき肉	300g	ごま油	小さじ2

①ブナシメジ、ブナビーは石づきを切り、マイタケと共にみじん切りにする。なすは粗みじん切りに、きゅうり、みょうが、大葉はせん切りにする。

②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、ザーサイを炒め、香りが立ったらひき肉を加えて炒めて、色が変わったらかきこことなす、[A]を加えてさらに炒める。

③そうめんは規定時間通り茹でて、冷水でしめて器に盛り、②ときゅうり、みょうが、大葉をのせる。

1人分
エネルギー：564kcal
食塩相当量：3.5g

管理栄養士
鶴原 美沙都
(東京都葛飾区)

鍋活
ポイント 健康的な肌づくり

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、健康的な肌づくりに役立ちます。

夏のビタミン・
ミネラル補給！

きのこことゴーヤの
チャンプルー

材料：4人分

ブナビー	100g	めんつゆ(3倍濃縮)	……大さじ2
エリンギ	100g	かつお節	……2パック(6g)
ゴーヤ	1本	塩	……少々
豚バラ肉	100g	こしょう	……少々
木綿豆腐	1丁(300g)	サラダ油	……小さじ2
卵	2個		

①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。ゴーヤは種とわたを取って薄切りにし、塩(分量外)を振って水気をしぼる。豆腐はしっかり水切りをして、食べやすい大きさに切る。

②フライパンに油を熱し、豆腐を焼く。焼き色がついたら一度取り出し、豚肉を炒める。火が通ったらきのこことゴーヤを加えて炒め、めんつゆを加える。

③強火にして水分を飛ばしながら溶いた卵を加え、卵が好みの硬さになるまでへらで大きく混ぜ、豆腐を戻して炒め合わせる。塩、こしょうで味を調え、皿に盛り、かつお節をかける。

1人分
エネルギー：217kcal
食塩相当量：1.2g

健康的な肌へ
賞活ポイント

きのこに豊富なエルゴチオネインは、健康的な肌づくりをサポートし、美容に役立ちます。
管理栄養士 中田 陽奈子 (長野県栄養士会)

Hokto Premium
ホクトプレミアム

霜降りひらたけと
イカの Pasta

霜降りひらたけで
大人の味わいを
愉しむ

1人分
エネルギー：495kcal
食塩相当量：4.0g

材料：2人分

作り方

調理時間：15分

霜降りひらたけ 1パック
イカ 1杯(200g)
にんにく 1片
赤唐辛子 1本
イカの塩辛 大さじ3
しょう油 大さじ1
[A] 酒 大さじ1
バター 10g
パスタ 160g
オリーブオイル 大さじ1

①霜降りひらたけは小房にほぐす。イカは1cm程の輪切りにする。にんにくはみじん切りし、唐辛子は種を取り除き半分に切る。
②鍋に塩を入れたたっぷりのお湯を沸かし、パスタを茹でる。
③フライパンに油、唐辛子、にんにくを弱火で熱し、香りが立ったら霜降りひらたけとイカを入れてさっと炒める。[A]とイカの塩辛を入れ全体をよく炒め合わせ、パスタの茹で汁(大さじ3)を加える。
※塩辛の代わりにイカわたを使う場合は予め、わたに切り込みを入れボウルに出して塩と混ぜておく。
④パスタを湯切りして、③のフライパンに加えて混ぜて、器に盛り、お好みで刻んだパセリを振る。

自律神経を整える
賞活ポイント

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、自律神経を整えます。
管理栄養士 森川 愛美 (東京営業第一課)

生どんこの
煮びたし

存在感のある生どんこで
ちょっと贅沢なひとときを。

1人分
エネルギー：220kcal
食塩相当量：1.5g

材料：2人分

作り方

調理時間：20分

一番搾り 生どんこ L1パック
なす 1本
きゅうり 1本
しょう油 大さじ2・1/2
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
[A] おろししょうが 小さじ1/2
サラダ油 大さじ3

①生どんこは半分に切る。なすは縦4等分にし、皮に切り込みをいれる。きゅうりは皮をむいて縞模様にし、長さを3等分にして斜半分に切る。
②フライパンに油を入れ、なすを皮目から焼く。次に生どんこ、きゅうりの順に焼く。
③生どんこに焼き色がついたら、フライパンの油を軽く拭き、[A]と水150mlを加えて火にかけ、生どんこに火が通るまで煮る。

プロスポーツ選手が今食べたい
菌勝メシ

きのこで
栄養UP!
体調管理にも◎



きのこ豚肉のしょうが焼き丼

しばた あい
水泳 柴田 亜衣さん



KINKATSU
MESH!

現役時代は、好きな時に食べたい物を食べて競技に取り組んでいました。きのこは免疫力を高めてくれる食材のため、当時も今も積極的に食べています。きのこやお肉が入った具沢山の丼メニューは一品で栄養バランスが良く、疲労回復や体調管理にも役立つところが良いですね。

材料 : 4人分 エネルギー/1人分 417kcal 食塩相当量/1人分 1.4g

マイタケ	100g	しょうが	2片	砂糖	小さじ1
エリンギ	100g	赤唐辛子	1本	塩	少々
豚こま肉	200g	オリーブオイル	大さじ2	こしょう	少々
パプリカ(赤)	1個	しょう油	大さじ2	ごはん	600g
長ねぎ	1/2本	酒	大さじ2		

作り方 調理時間 20分

- ① マイタケは小房に分け、エリンギは輪切りにする。パプリカは一口大、長ねぎは切り込みを入れ1.5cm幅の斜め切りにし、しょうがはせん切り、唐辛子は小口切りにする。
- ② 豚肉に塩、こしょう、砂糖を揉みこみ、マイタケをはさんで5分ほど置く。
※マイタケのもつ酵素がたんぱく質を分解し肉がやわらかくなります。
- ③ フライパンに油を熱し、②を中火で炒める。
- ④ ①を入れ、中火で炒め合わせたらしょう油、酒を加えて火を通す。
- ⑤ 丼にごはんを盛り付け、④を盛り付ける。

YouTube
リュウジのバズレンピ
リュウジが絶賛する
おいしいきのこレシピを配信中!

絶賛
配信中!

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

