

HOKUTO



2025

8
August



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
8
2025 August
クーポン

詳しくはHPをご覧ください。

夏休みに
みんなで作ろう♪

管理栄養士
松雄 雪乃
(大塚富美園)

講話
ポイント エネルギーチャージ

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

ホットプレートで作る
きのこの石焼きビビンバ

材料：4人分

ブナシメジ	100g	しょう油	大さじ1
マイタケ	100g	[B] 白ごま	大さじ3
小松菜	1束	ごま油	大さじ1
にんじん	1/3本	ごはん	2合分
もやし	1袋	卵	2個
にんにく	1片	コチュジャン	大さじ2
豚ひき肉	200g	ごま油	大さじ4
しょう油	大さじ1		
[A] 酒	大さじ2		
みりん	大さじ2		

作り方

- ①ブナシメジは、石づきを切ってマイタケと共に小房に分ける。小松菜は長さ3cmに、にんじんはせん切りにする。
- ②鍋に豚肉と[A]を入れ、よくほぐしながら汁気がなくなるまで煮る。
- ③もやし、小松菜、にんじんはそれぞれ耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。[B]を3等分にして加えそれぞれ和える。
- ④ホットプレートに油とみじん切りにしたにんにくを熱し、きのこを軽く炒めて一度取り出す。ごはんを敷き、きのこ②のそばら、③をキレイに並べ、真ん中に卵を落とす。コチュジャンを加え、全体をよく混ぜていただく。

使用
きのこ

1人分
エネルギー：659kcal
食塩相当量：2.2g

酸味と辛味で
リフレッシュ!

管理栄養士
堀川 侑紀
(名古屋富美園)

講話
ポイント 心身を整えよう

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、心身の健康管理に役立ちます。

きのこたっぷり酸辣湯

材料：4人分

ブナビー	100g	卵	1個
エリンギ	100g	[A] 片栗粉	大さじ1
枝豆(むいたもの)	50g	[A] 水	大さじ2
にんじん	1/3本	酢	小さじ2
玉ねぎ	1/4個	ラー油	小さじ2
鶏ささみ肉	2本	こしょう	少々
鶏ガラスープの素	大さじ1	サラダ油	大さじ1
水	400ml		

作り方

- ①ブナビーは石づきを切り小房に分け、エリンギは長さを半分にして薄切りにする。にんじんは太めのせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。鶏肉はそぎ切りにして片栗粉(分量外)をまぶす。
- ②鍋に油を熱し鶏肉以外の①を入れ、火が通るまで炒めたら、水、鶏ガラスープの素を入れ加熱する。
- ③沸騰したら鶏肉を入れ、火が通ったら[A]でとろみをつけて溶き卵を加え、枝豆、酢を加える。
- ④器に盛り、ラー油をかけてこしょうを振る。

使用
きのこ

1人分
エネルギー：133kcal
食塩相当量：1.2g

旬の食材
枝豆

家族が集まる食卓に

体調管理
きのこに豊富な食物繊維は、“健康の要”と呼ばれる腸を驚えることで、体調管理を応援します。

菌活ポイント

管理栄養士 井上 芳旗 (広島県東区)

Hokto Premium
ホクトプレミアム

霜降りひらたけと
夏野菜の天ぷら

使用きのこ

材料：2人分

霜降りひらたけ	1パック	卵	1/2個
パプリカ(赤)	1/2個	冷水	100ml
かぼちゃ	1/8個	小麦粉	大さじ6
大葉	2枚	片栗粉	大さじ2
		揚げ油	適量

作り方 調理時間 15分

①霜降りひらたけは小房にほぐす。パプリカは種とヘタを取り、1cm幅に切る。かぼちゃは5mm幅の薄切りにする。

②[A]を合わせて天ぷらの衣を作り、①と大葉をつけて油で揚げる。

③お好みで天つゆ、塩などを添える。

1人分
エネルギー：572kcal
食塩相当量：0.1g

旨味と酸味の
マリージュが
食欲をそそる一品

エネルギー補給
きのこに豊富なビタミンB1は、糖質の代謝を促し、効率のよいエネルギーチャージを助けます。

菌活ポイント

管理栄養士 有賀 日南子 (東京目黒区第一区)

生どんこの
贅沢マリネ

使用きのこ

材料：2人分

一番搾り 生どんこ	1パック
パプリカ(赤)	1個
セロリ	1本
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ3
レモン	1個
酢	大さじ1
[A] はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1

作り方 調理時間 10分(冷やす時間を除く)

①生どんこは軸を切り、半分に切る。パプリカは一口大の乱切りにする。セロリは筋を取って、斜め1cm幅に切る。

②にんにくは薄切りにし、レモンは半分をスライスにして、残り半分は絞り、[A]と混ぜ合わせる。

③フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で加熱する。香りが立ったら①を加え、中火にして焼き色をつけながらじっくりと焼く。

④③をバットに移し、残った油を②のマリネ液と混ぜ合わせて具材にかけ、スライスしたレモンをのせる。粗熱が取れたらラップをかけて密着させ、冷蔵庫で冷やす。器に盛り付け、お好みでイタリアンパセリを飾る。

1人分
エネルギー：245kcal
食塩相当量：1.3g

プロスポーツ選手が今食べたい
菌勝メシ

いいづかしょうた
陸上競技 飯塚 翔太 選手

色の違う食材をたくさん取ることを一番に意識しながら、身体に良い栄養のある食事を心掛けています。きのこは疲労回復に使える食材のため意識して料理に使うようにしていて、きのこやお肉の入ったカレーは夏の栄養補給にもぴったりですね。

©Agence SHOT

KINKATSU
MESHI

きのこで
栄養UP!
夏の栄養補給に◎



きのこカレー

材料 : 4人分 エネルギー/1人分 528kcal 食塩相当量/1人分 2.2g

ブナシメジ 100g ジャがいも 1個 水 400ml
 ブナビー 100g にんじん 1本 牛乳 100ml
 マイタケ 100g にんにく 1片 カレールウ 4皿分
 エリンギ 100g トマト 大1個 しょう油 大さじ1/2
 玉ねぎ 1個 牛もも肉(ブロック) 200g ごはん 600g
 サラダ油 大さじ1

作り方 調理時間 20分

- ①ブナシメジとブナビーは石づきを切り、マイタケと共に小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎとにんにくはみじん切りに、トマトは粗いみじん切りにする。ジャがいもは皮をむき、にんじん、牛肉と合わせて一口大に切る。
- ③鍋に油、にんにくを入れ弱火で炒め、香りが立ったら、玉ねぎを加え中火にし、あめ色になるまで炒める。
- ④ジャがいも、にんじん、牛肉を加え、肉に火が通ったらトマトを加え水分を飛ばすように炒める。
- ⑤水、しょう油、きのこを加え沸騰したらアクをとり、弱火で10分ほど煮込む。
- ⑥火を止め、ルウを溶かし馴染んだら牛乳を加えよく混ぜ、再度弱火で5分ほど煮込み、ごはんと共に器に盛る。

その場で
当たる
チャンス!!

9月30日(火)まで

※条件あり



ポイント

1000円分
ポイントプレゼント!

詳しくはこちら



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搾り生ごははホクト(株)の登録商標です。
 ©2002 HOKUTO/H/T