

HOKUTO

2025

9

September

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
がん征伐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

9
クーポン

2025 September

詳しくはHPをご覧ください。

管理栄養士
明珍 詩音
(広島県栄養士)

腸ケア
きのこに豊富な食物繊維は、“健康の要”
と呼ばれる腸内を整えることで、季節の
変わり目の体調管理に役立ちます。

甘じょっぱさが
クセになるおいしさ!

冷めても美味しいので
おにぎりにも
オススメです!

きのこことさつまいもの
中華風おこわ

材料：4人分

ブナシメジ	100g	しょう油	大さじ2
マイタケ	100g	オイスターソース	大さじ1
さつまいも	1/2本(100g)	[A] 酒	大さじ1
しょうが	1片	みりん	大さじ1
もち米	2合	水	450ml
米	1合		

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る。さつまいもはよく洗い、皮ごと1cmのサイコロ状に切り、しょうがはせん切りにする。
② もち米と米は研いで30分浸水させてザルに上げる。ブナシメジ、マイタケ、さつまいも、しょうが、[A]と共に炊飯器で炊く。
③ 米が炊き上がったら、10分蒸らす。

使用きのこ
旬の食材
さつまいも
1人分
エネルギー：461kcal
食塩相当量：1.8g

管理栄養士
井門 ゆり
(名古屋栄養士)

健やかな肌と髪へ
きのこに豊富なビタミンB2は、皮膚
を健やかに保ち、秋の美容ケアに役
立ちます。

きのこのうま味と
りんごの甘味がベストマッチ

きのここと秋鮭の
包み蒸し

材料：4人分

ブナビー	100g	塩	小さじ1/2
エリンギ	100g	こしょう	適量
なす	2本	酒	大さじ1
りんご	1個	粒マスタード	大さじ1
レモン	1/2個		
生鮭	4切れ		

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。なすは1cm幅の輪切りにし、りんごは芯を取り除き皮ごと5mmほどのくし形に、レモンは薄く輪切りにする。
② 鮭は食べやすい大きさに切り、[A]で下味をつける。
③ クッキングシートにきのこ、鮭、なす、りんご、レモンをのせキャンディー状に包み、湯を1cmほど入れたフライパンに入れフタをして中火で2分、その後弱火で8分ほど蒸す。

使用きのこ
旬の食材
なす
りんご
1人分
エネルギー：183kcal
食塩相当量：1.0g

腸を整える

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し、腸内環境を整えます。

管理栄養士 鶴原 美沙都 (東京営業第一課)

Hokto Premium

ホクトプレミアム

菌活ポイント

霜降りひらたけの
根菜汁

ひらたけの歯ごたえと根菜を愉しむ一品

材料：2人分

霜降りひらたけ	1パック	油揚げ	1枚
長芋	50g	味噌	大さじ1・1/2
にんじん	1/3本	水	350ml
大根	50g	サラダ油	小さじ1
長ねぎ(白い部分)	1/2本		

作り方 調理時間 15分

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。長芋、にんじん、大根はいちよう切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋に油を熱し①の長芋、にんじん、大根を入れて中火で炒める。水を加えて、霜降りひらたけと油揚げを入れ、アクをとり、根菜に火が通るまで煮る。
- ③1cm幅に切った長ねぎを加えひと煮立ちさせ、味噌で味を調える。お好みで小口切りにした長ねぎを散らす。

使用きのこ

1人分
エネルギー：124kcal
食塩相当量：1.7g

ぐっすりサポート

きのこに豊富な食物繊維は、自律神経が集まる腸を整え、身体を休めるための準備に役立ちます。

管理栄養士 戸亀 郁佳 (東京営業第二課)

Hokto Premium

ホクトプレミアム

菌活ポイント

生どんこの肉詰め

肉厚でジューシーな生どんこで食べ応えバツグン!

材料：2人分

一番搾り 生どんこ	1パック	小麦粉	小さじ1/4
鶏ひき肉	200g	ごま油	大さじ1/2
長ねぎ	1/2本	「しょう油	大さじ1/2
しょうが	1/2片	「砂糖	大さじ1/2
「片栗粉	大さじ1	「みりん	大さじ1
「塩	小さじ1/4		
「こしょう	少々		

作り方 調理時間 30分

- ①生どんこは軸を切り、切った軸は長ねぎ、しょうがと共にみじん切りにする。
- ②ボウルに、①、鶏ひき肉、【A】を加えて粘りが出るまで混ぜて6等分にし、生どんこの傘に小麦粉を振ったものに乗せて形を整える。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を肉の面を下にして入れ、フタをして弱火で5分ほど焼き、ひっくり返してさらに3分ほど焼く。
- ④③に【B】を加えて煮絡める。

使用きのこ

1人分
エネルギー：599kcal
食塩相当量：1.4g

プロスポーツ選手が今食べたい

菌勝メシ

あらい ひろあき
陸上競技・競歩 **荒井 広宙** さん

食事はパフォーマンスに大きな影響を与えるためトレーニング以上に気を配っており、また、栄養吸収や免疫機能に影響する腸の状態も意識しています。きのこは栄養価が高く、栄養バランスの良い食事には欠かせない存在で、きのこやお肉の入った味噌汁は味・栄養共に魅力的だと感じます。

**KINKATSU
MESHI**

きのこで
栄養UP!
体調管理にも◎



きのこのスタミナ味噌汁

材料：4人分 エネルギー/1人分 139kcal 食塩相当量/1人分 1.8g

ブナシメジ ……100g 豚ひき肉 ……80g 水 ……600ml
 ブナビー ……100g にんじん ……1/4本 酒 ……大さじ2
 マイタケ ……100g おろしにんにく ……小さじ1/4 味噌 ……大さじ3
 エリンギ ……100g おろししょうが ……大さじ1 ごま油 ……大さじ1

作り方 調理時間 10分

- ①ブナシメジ、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。にんじんは半月切りにする。
- ②鍋に水、①のきのこを入れ弱火にかけ、沸騰したらにんにくとしょうがを加える。
- ③にんじんと豚ひき肉を入れ、酒を加えてフタをして4分ほど加熱し、味噌を溶いてごま油を入れる。
- ④お好みで青ねぎを散らす。

その場で
当たる
チャンス!!
※切間近!

9月30日(火)まで

霜降りひらたけ 購入レシート1枚1口で

ポイント

1000円分
PayPayポイントプレゼント!

詳しくはこちら



※条件あり

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・霜降り生どろはホクト(株)の登録商標です。
 ©2002 HOKUTO/H/T