

HOKUTO

2025

10  
October

ピンクリボン月間



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  
10  
2025 October  
クーポン

詳しくはHPをご覧ください。



**Hokto Premium**  
ホクトプレミアム

**腸ケア**  
菌活ポイント

きのこに豊富な食物繊維は、腸にいる善玉菌のエサとなり、全身の健康を保ちます。

管理栄養士 井門 ゆり (名古屋営業課)

箸がとまらない!  
(秋の新米にぴったりな一品)

霜降りひらたけと  
蓮根のきんぴら

使用  
きのこ

1人分  
エネルギー: 216kcal  
食塩相当量: 2.3g

**材料: 2人分**

|         |      |         |      |
|---------|------|---------|------|
| 霜降りひらたけ | 1パック | サラダ油    | 大さじ1 |
| れんこん    | 200g | 砂糖      | 大さじ1 |
| ちくわ     | 1本   | [A]しょう油 | 大さじ1 |
| 赤唐辛子    | 1本   | みりん     | 大さじ1 |

**作り方** 調理時間 10分

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。れんこんは皮をむき、薄切りにし、酢水にさらす。ちくわは5mm幅の斜め切りにする。唐辛子は種を抜き、小口切りにする。
- ②フライパンに油と唐辛子を熱し、水気を切ったれんこんを中火で炒める。
- ③②に残りの①を加え炒める。[A]を加え、汁気がなくなるまで炒り煮する。

**Hokto Premium**  
ホクトプレミアム

**だるさケア**  
菌活ポイント

きのこに豊富なビタミンB群は、エネルギーとなる三大栄養素の代謝を促すので、身体の調子を整えるのに役立ちます。

管理栄養士 山神 綾花 (北海道営業課)

手軽で栄養満点!  
朝食にぴったり

生どんこの  
台湾風豆乳スープ

使用  
きのこ

1人分  
エネルギー: 189kcal  
食塩相当量: 2.4g

**材料: 2人分**

|           |       |     |        |
|-----------|-------|-----|--------|
| 一番搾り 生どんこ | L1パック | ごま油 | 小さじ2   |
| 桜えび       | 小さじ2  | 塩   | 小さじ1/2 |
| ザーサイ      | 10g   | ラー油 | 適量     |
| 調整豆乳      | 400ml | 長ねぎ | 5cm    |
| 酢         | 小さじ2  |     |        |

**作り方** 調理時間 25分

- ①生どんこは半分に切る。桜えびはフライパンで乾煎りにし、ザーサイはせん切りにする。
- ②豆乳と生どんこを鍋に入れ弱火で煮込む。
- ③器に、酢、ごま油、塩、ザーサイ、桜えびを入れ、②を注ぎ入れる。
- ④ラー油、輪切りにしたねぎを飾る。

プロスポーツ選手が今食べたい  
**菌勝メシ**

やまうち あきひろ  
バレーボール **山内 晶大** 選手

まずはたくさん食べること、その上で栄養バランスも意識し、日頃から栄養管理を徹底しています。きのこは栄養があり食感も好きなのでよく食べており、麻婆丼にすることでご飯がすすむところも良いですね。

大阪ブルテオン所属

**KINKATSU  
MESHI**

きのこで栄養UP!  
エネルギー  
チャージに!



簡単!きのことなすの麻婆丼

材料:4人分 エネルギー/1人分 420kcal 食塩相当量/1人分 1.8g

|       |      |      |      |       |          |      |
|-------|------|------|------|-------|----------|------|
| ブナシメジ | 100g | しょうが | 1片   | 「味噌」  | 大さじ1・1/2 |      |
| ブナピー  | 100g | にんにく | 1片   | 「A」   | しょう油     | 大さじ1 |
| エリンギ  | 100g | 豆板醤  | 小さじ1 | 「片栗粉」 | 大さじ1/2   |      |
| なす    | 2本   | ごま油  | 大さじ3 | 「B」   | 水        | 大さじ1 |
| トマト   | 1個   |      |      | ごはん   | 600g     |      |
|       |      |      |      | 卵黄    | 4個       |      |

作り方 調理時間 20分

- ①ブナシメジ、ブナピ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。なすは長さを半分にして薄切りにし、トマトは1cmの角切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を弱火で熱し、しょうがとにんにく、豆板醤を炒め、香りが立ったらきのことなすを加えて炒める。なすが軟らかくなったらトマトを加え火を止める。
- ③「A」を加えよく混ぜて「B」でとろみをつける。器に盛ったごはんにかけて、卵黄をのせる。

**乳がん検診、受けてますか?** 参考:国立がん研究センター「がん情報センター」

クイズ  
で知る  
乳がん

1.女性がかかる  
がんのTOP  
☐ 乳がん  
☐ 大腸がん

2.乳がん罹患率  
何人にひとり  
☐ 20人  
☐ 9人

3.乳がん検診は  
何年に1回?  
☐ 2年  
☐ 4年

4.早期発見で  
治る率  
☐ 50%以上  
☐ 90%以上

5.先進国の中で  
検診受診率  
(50~69歳)  
☐ 高い  
☐ 低い

①乳がん ②2年 ③50%以上 ④90%以上 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

**ホクト株式会社**

ホクト 検索

[www.hokto-kinoko.co.jp](http://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)  
ブナピー・霜降りひらたけ・ホクトプレミアム一番搾り生乳(株)の登録商標です。  
©2002 HOKUTO/H/T

