

HOKUTO

2025

11
November



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
11
クーポン
2025 November

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

寒さ対策

きのこに豊富なナイアシンは、体温維持をするため、寒さに負けない身体づくりに役立ちます。

たっぷりのきのこを使った鍋で
寒さを元気に乗り切ろう！

きのこのキムチ鍋

材料：4人分

ブナシメジ	100g	木綿豆腐	1丁
ブナビー	100g	キムチ	200g
マイタケ	100g	コチュジャン	大さじ1
エリンギ	100g	酒	大さじ2
白菜	1/4株	味噌	大さじ1・1/2
長ねぎ	1本	しょう油	大さじ1・1/2
ニラ	1/2束	水	800ml
豚バラ肉	200g		

使用きのこ

旬の食材

白菜 長ねぎ

1人分
エネルギー：366kcal
食塩相当量：3.0g

作り方 **調理時間 15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。白菜は4cm幅のざく切りに、長ねぎは1cm幅の斜め切りに、ニラは3cm幅に切る。豆腐は一口大に、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。

②鍋に①、[A]、キムチ、水を入れ、フタをして火にかけて具材に火が通るまで煮る。

管理栄養士
鶴原 美沙都
(東京営業第一課)

菌活
ポイント

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、腸の健康を保ちます。

きのこことさつまいもの甘みが
クセになる一品

**たっぷりきのこ
さつまいものシチュー**

材料：4人分

ブナビー	100g	ブロッコリー	1/2株
エリンギ	100g	サラダ油	大さじ1
鶏ささみ肉	4本	水	600ml
さつまいも	200g	牛乳	120ml
にんじん	1/2本	クリームシチュールー	4皿分

使用きのこ

旬の食材

さつまいも

1人分
エネルギー：272kcal
食塩相当量：1.8g

作り方 **調理時間 25分**

①ブナビーは石づきを切り小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。

②鶏肉は一口大に、さつまいも、にんじんは1cm幅の半月切りにし、ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。

③鍋に油を熱し、鶏肉を入れてさっと表面を焼き付けたら、にんじん、きのこを加えて炒める。

④水を加え、沸騰したらアクを取って中火で5分ほど煮込み、さつまいもを加えて、材料が軟らかくなるまでさらに5分ほど煮込む。

⑤ルーを割り入れて溶かしながら、弱火でとろみがつくまで煮込み、牛乳を加えてさらに5分ほど煮たら仕上げにブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる。

腸を整える
菌活ポイント

きのこに豊富な食物繊維は、全身の免疫細胞の約7割が集まる腸を整えて、心身の健康をサポートします。

管理栄養士 中田 陽奈子 (長野営業課)

Hokto Premium
ホクトプレミアム

霜降りひらたけと
鶏肉のとりり煮

ひらたけの深いうま味と
にんじんの甘味で
上品な味わい

使用
きのこ

1人分
エネルギー：203kcal
食塩相当量：1.6g

材料：2人分

霜降りひらたけ	1パック	水	200ml
鶏もも肉	1/2枚	砂糖	大さじ1
小麦粉	大さじ1・1/2	しょう油	大さじ1・1/2
にんじん	大1/2本		

作り方 調理時間 25分

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。鶏もも肉の厚い部分に切り込みを入れ、6等分に切り、小麦粉をまぶしてしばらく置き全体に馴染ませる。にんじんは1cm幅の輪切りにする。
- ②にんじんと水を鍋に入れ、フタをし中火で加熱する。沸騰後10分ほど煮て火を通す。
- ③②に残りの①と[A]を加え再びフタをし中火で10分ほど煮込み火を通す。
- ④器に盛り、お好みでわさびを添える。

乾燥対策
菌活ポイント

きのこに豊富なビタミンB2は、別名“美容ビタミン”と呼ばれ、健康的な肌づくりに役立ちます。

管理栄養士 明珍 詩音 (広島営業課)

Hokto Premium
ホクトプレミアム

生どんこの
アヒージョ

ワインの上品な味わいを
引き立てる一品

使用
きのこ

1人分
エネルギー：587kcal
食塩相当量：1.2g

材料：2人分

一番搾り 生どんこ	L1パック	塩	小さじ1/2
ブロッコリー	1/2株	オリーブオイル	120ml
ミニトマト	4個	赤唐辛子(輪切り)	1本分
にんにく	2片		

作り方 調理時間 10分

- ①生どんこは傘と軸に分け、傘の部分は2等分にする。ブロッコリーは小房に分け、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンに油とにんにく、唐辛子、塩を入れ弱火にかける。
- ③香りが立ったら生どんこをブロッコリーを加え煮る。火が通ったらミニトマトを加え火を止める。

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!
エネルギー
チャージに!



栄養たっぷり!きのこのごま豆乳鍋

あきの たくま
サッカー 浅野 拓磨 選手



KINKATSU
MESHI

食事は自分の身体の状態を意識し、その時々で必要なものを選んで
います。きのこ類は栄養価が高く子どもの頃から好きで、美味しく身
体の調子をあげられる食材。きのこなどが沢山入ったお鍋は美味しく
栄養も摂れるところが良いですね。

材料 : 4人分 エネルギー/1人分 328kcal 食塩相当量/1人分 1.7g

ブナシメジ 100g 長ねぎ 1本 [無調整豆乳 400ml
エリンギ 100g 生鮭 2切 [A]めんつゆ(3倍濃縮) ... 100ml
白菜 1/4個 厚揚げ 1枚 [すりごま 大さじ5
水菜 1/2袋 水 400ml

作り方 調理時間 20分

①ブナシメジ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。白菜と水菜、長ねぎ、鮭、厚揚げは食べやすい大きさに切る。

②鍋に水ときのこを入れひと煮立ちさせ、弱火にして[A]を加える(豆乳を加え
たら沸騰しないようにする)。

③②に、野菜と鮭、厚揚げを加えて煮る。お好みでごま油をかける。

※②は冷凍うどん、粉チーズ、黒こしょうを入れ、カルボナーラ風うどんがオススメ!

HOKUTO

5体セット
きのこ組キーホルダーが
3000名様に当たる!!



エリンギ
リニューアル
キャンペーン

応募期間
12/31(水)
まで

エリンギを
まとめて3つ
買って応募!!



くわしくはコチラ

応募方法

エリンギ3つと
レシートを
一緒に撮影
して応募!



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

