

HOKUTO



2025
12
December

HOKUTO
管理栄養士推奨
RECOMMENDATION
★ ★ ★

毎日食べて健康&笑顔に

おいしい
もののレシピ



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
がん予防活動を応援しています。

素敵なプレゼントをGet!

おいしい
もののレシピ
12
2025 December
クーポン

詳しくはHPをご覧ください。

特別な日の食卓を彩る
クリスマスにピッタリなメニュー

管理栄養士
松雄 雪乃
(大塚健康院)

菌活
ポイント

体調管理

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るので、体調管理をサポートします。

ゴロゴロきのこの
チーズフォンデュ

材料：4人分

ブナビー	100g	ウインナー	4本
エリンギ	100g	ピザ用チーズ	150g
ブロッコリー	1株(200g)	牛乳	100ml
にんじん	1/4本	片栗粉	小さじ1
ミニトマト	8個	[A] 水	小さじ1
フランスパン	1/3本		

作り方

- 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。ブロッコリーは小房に分け、ウインナーは半分に切り、フランスパンは一口大に切る。にんじんは星型で抜く。ミニトマトはヘタを取る。
- ②オーブントースターできのこを7分ほど焼き、フランスパンは2分ほど焼く。耐熱ボウルに、ブロッコリー、ウインナー、にんじんを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- ③鍋に牛乳を入れて弱火で熱し、沸々としてきたらピザ用チーズを加えて混ぜながら溶かす。[A]を加えてとろみをつける。
- ④③を器に入れて具材と共に皿に盛り付ける。

調理時間 20分

使用きのこ

きのこの食材

ブロッコリー 1人分
エネルギー：322kcal
食塩相当量：1.3g

家族が集まる食卓に
身体を労わる一品を

管理栄養士
森川 愛美
(東京健康第一館)

菌活
ポイント

飲み過ぎ対策

きのこに豊富なオルニチンは、肝臓で重要な働きをするので、アルコールの代謝を担うのに役立ちます。

きのこ入り筑前煮

材料：4人分

ブナシメジ	100g	筍(水煮)	100g
マイタケ	100g	絹さや	8枚
エリンギ	100g	こんにゃく	1/2枚
鶏もも肉	200g	水	200ml
里芋	120g	しょう油	大さじ2・1/2
にんじん	1/2本	[A] みりん	大さじ1
ごぼう	80g	砂糖	大さじ1/2
れんこん	80g	ごま油	大さじ1

作り方

- 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。エリンギは食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に、こんにゃくにゃく、絹さや以外の野菜は全て、小さめの一口大に乱切りにする。
- ②鍋に油を熱して鶏肉と、きのこ絹さや以外の野菜を炒め、表面の色が変わったら水ときのこを加えて、煮る。
- ③野菜が軟らかくなり始めたら、[A]を入れ10分ほど煮て、絹さやを加えてさらに3分ほど煮る。

調理時間 30分

使用きのこ

きのこの食材

里芋 1人分
エネルギー：213kcal
食塩相当量：1.2g

寒さ対策 きのこに豊富なナイアシンは、寒さに負けない身体づくりに役立ちます。

漬活ポイント 管理栄養士 井上 芳旗 (広島営業課)

Hokto Premium
ホクトプレミアム

肉厚・ジューシーな
霜降りひらたけたっぷり

霜降りひらたけの
すき焼き

使用
きのこ

1人分
エネルギー：371kcal
食塩相当量：1.4g

材料：4人分

霜降りひらたけ …… 2パック	しょう油 …… 大さじ3	作り方 調理時間 20分
牛肉(薄切り) …… 200g	みりん …… 大さじ4	
焼き豆腐 …… 1/2丁	[A] 酒 …… 大さじ4	
長ねぎ …… 1本	砂糖 …… 大さじ4	
白菜 …… 1/4個	水 …… 200ml	
春菊 …… 1袋		
しらたき …… 1袋		

①霜降りひらたけは小房にほぐす。
②白菜と春菊は食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜め切りにする。豆腐は一口大に、しらたきはざく切りにする。
③鍋に[A]を入れ、①、白菜、豆腐、しらたきを入れて火にかけて煮立たせ8分ほど煮る。
④③に長ねぎを入れてさらに5分ほど煮込み、春菊と牛肉を広げて入れ、さらに3分ほど煮たら火を止める。
※お好みで生卵をつけたり、七味を振っていただく。

体調管理 きのこに豊富な食物繊維は、全身の免疫細胞の約7割が存在する「腸」を整え、体調管理に役立ちます。

漬活ポイント 管理栄養士 堀川 侑紀 (名古屋営業課)

身体に嬉しい食材で
ほっと一息

生どんこ
トロトロ白菜の
炊飯器サムゲタン

使用
きのこ

1人分
エネルギー：181kcal
食塩相当量：1.6g

材料：2人分

一番搾り 生どんこ …… L1パック	しょうが(薄切り) …… 1片分	作り方 調理時間 10分 ※炊飯時間は除く
鶏手羽先 …… 6本	米 …… 大さじ1	
白菜 …… 1/8個	水 …… 600ml	
にんじん …… 1/2本	塩 …… 小さじ1強	
長ねぎ(青い部分も含む) …… 1/2本	ごま油 …… 大さじ1	
にんにく …… 2片		

①鶏手羽先は関節で切り分け、手羽中と先端部分に分ける。白菜は芯をつけたまま縦半分に切る。にんじんは大き目の乱切りに、長ねぎは青い部分は小口切り、白い部分は一口大の斜め切りにする。にんにくは半分に割って叩いてつぶす。
②炊飯器の釜に、生どんこ、ねぎの青い部分以外の材料をすべて入れ、普通炊き(約1時間)で炊く。
③手羽先の先端分を取り出し、味をみて塩(分量外)を加えたら、盛り付けて小口切りのねぎとお好みでこしょうを散らす。

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!



シャキシャキきのこの焼きそば

たなか たいき
スポーツジャーナリスト 田中 大貴さん



KINKATSU
MESHI

トップアスリートの特徴には、自分の身体に最適なものを常に考え求めている点があります。きのこは栄養豊富で私も好きな食材。塩分、カロリーが高くなりやすい焼きそばにきのこを入れることで、栄養バランスがとれ、体調管理にも繋がると 생각합니다。

材料:4人分 エネルギー/1人分 419kcal 食塩相当量/1人分 2.8g

ブナシメジ 100g 玉ねぎ 1/2個 塩 少々
マイタケ 100g 豚肉(こま切れ) 160g こしょう 適量
もやし 1袋 中華めん 4玉 サラダ油 大さじ2
キャベツ 1/8玉 焼きそば用ソース 3袋

作り方 調理時間 15分

- 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。豚肉とマイタケを和えて10分ほど置く。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ③中華めんをフライパンで乾焼きし、一度取り出す。
- ④フライパンに油を中火で熱し、豚肉を入れ塩、こしょうをして炒める。
- ⑤きのこ、玉ねぎ、キャベツ、もやしの順に加えて炒め、中華めんを戻して焼きそば用ソースを入れて味を調える。
- ⑥皿に盛り、お好みで紅しょうがを添える。

5体セット

きのこ組キーホルダーが
3,000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!!

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!

くわしくはコチラ

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)
フナビー・霜降りひらたけ・ホクトプレミアム一番搾り生どろはホクト(株)の登録商標です。

©2002 HOKUTO/H/T

