HOKTO
2026
1
January
HOKTO
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
1
クーポン
2026 January
詳しくはHPをご覧ください。

柚子の香りときのこのうま味が
食欲をそそる一品

管理栄養士
井上 芳旗
(広島営業課)

菌活ポイント 痩せやすい身体づくり

きのこに豊富な食物繊維は、腸の老廃物の排出を促すのに加え、噛み応えを高めて満腹感アップに役立ちます。

鱈のきのこ柚子あんかけ

使用きのこ

旬の食材 れんこん

材料：4人分

ブナピー	100g	水	300ml
エリンギ	100g	しょう油	大さじ1
れんこん	50g	【B】片栗粉	大さじ1/2
にんじん	1/3本	【B】水	大さじ1/2
たら	4切れ	柚子果汁	小さじ1
昆布	15cm角		
【A】酒	大さじ2		
【A】みりん	大さじ1		
【A】水	50ml		

作り方　調理時間 15分

1人分 エネルギー：126kcal 食塩相当量：1.2g

❶ブナピーは石づきを切り小房に分ける。エリンギは半分の長さに切り、さらに縦に半分にし薄切りにする。
❷れんこんは皮をむき半月切りにし、にんじんはせん切りにする。
❸フライパンに昆布を敷き、たらを置き【A】を入れて弱火にかけ、フタをして8分ほど蒸して皿に盛る。
❹鍋に水、③の蒸し汁、れんこん、にんじんを入れて火を通し、きのこを加えてひと煮立ちしたら、しょう油を入れ、【B】でとろみをつけて、柚子の絞り汁を加える。
❺③に④をかけ、お好みでせん切りにした柚子の皮を飾る。

きのこのうま味と
ごぼうの香ばしさが引き立つ

管理栄養士
山神 綾花
(北海道営業課)

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割がある腸を整えることで、体調管理に役立ちます。

きのことごぼうのカレーうどん

使用きのこ

旬の食材 ごぼう

材料：4人分

ブナシメジ	100g	めんつゆ(三倍濃縮)	大さじ2
マイタケ	100g	水	800ml
ごぼう	1本	カレールウ	80g
にんじん	5cm	【A】片栗粉	大さじ1
長ねぎ	1/2本	【A】水	大さじ1
にんにく	1片	うどん(茹で)	4玉
豚バラ肉	150g		
サラダ油	大さじ1		

作り方　調理時間 20分

1人分 エネルギー：557kcal 食塩相当量：3.2g

❶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。
❷ごぼうはささがきに、にんじんは短冊切りにする。長ねぎの白い部分は斜め薄切りにし、青い部分は小口切りにする。にんにくはみじん切りに、豚肉は一口大に切る。
❸鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、ごぼう、にんじんを加え、さらに炒める。
❹きのこ、ねぎを加えて炒めたら、めんつゆと水を入れ5分ほど煮る。カレールウを最後に入れ、溶けるまで煮る。
❺【A】でとろみをつけ、茹でて器に盛ったうどんにかける。長ねぎの青い部分を散らす。

霜降りひらたけと蕪の薬膳粥

とろりとした蕪と霜降りひらたけの食感がクセになるおいしさ

腸ケア 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割がある腸を整えることで、体調管理に役立ちます。

管理栄養士 明珍 詩音（広島営業課）

使用きのこ

1人分
エネルギー：160kcal
食塩相当量：1.2g

材料：2人分

霜降りひらたけ	1パック
かぶ	1個(80g)
米	1/2カップ(85g)
水	600ml
塩	小さじ1/2

作り方 調理時間 30分

❶霜降りひらたけは小房にほぐす。かぶの根は皮をむき4等分に切り、葉は小口切りにする。米は研いでザルにあげて水を切る。
❷鍋に水、米、かぶ、霜降りひらたけを入れ中火で加熱し、沸騰後弱火にしフタを少しずらして15分ほど火にかける。
❸塩を入れさっと混ぜ、火を止めフタをし10分蒸らす。
❹かぶの葉を加え混ぜる。お好みで最後に塩で味を調える。

生どんこたっぷり炊き込みご飯

生どんこのうま味が溶け出た、濃厚な味わい

心身を整える 菌活ポイント

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、心身の健康をサポートします。

管理栄養士 松雄 雪乃（大阪営業課）

使用きのこ

1人分
エネルギー：340kcal
食塩相当量：1.0g

材料：4人分

一番採り 生どんこ	L1パック
米	2合
にんじん	1/2本
鶏もも肉	120g
しょう油	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4

作り方 調理時間 10分

❶生どんこは軸を縦3mm幅、傘を5mm幅に切る。にんじんはせん切りにし、鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
❷米を洗い炊飯器にしょう油、酒、塩を入れた状態で、水を2合の線のところまで入れ、生どんこ、にんじん、鶏もも肉を加えて炊く。
❸炊きあがり後に軽く混ぜ、器に盛り、お好みで三つ葉をを飾る。

プロスポーツ選手が今食べたい

菌勝メシ

カーリング 山口 剛史(やまぐち つよし) 選手

体調を整えるため、栄養バランスの良い食事を意識しています。また、腸内環境を整えることが疲労回復や集中力の維持につながるとも考えています。きのこは低カロリーで栄養価が高く、腸を整えてくれるためよく食べており、こちらのレシピは栄養バランス・食べ応えの点からも試合前後の栄養補給にぴったりですね。

©SC軽井沢クラブ2024-2025

きのこで栄養UP! エネルギーチャージに!

きのこと野菜のナポリタン

材料：4人分　エネルギー/1人分 536kcal　食塩相当量/1人分 1.9g

ブナピー	100g	ウインナー	8本	塩	少々
エリンギ	100g	パスタ(乾燥)	300g	こしょう	少々
ピーマン	2個	トマトケチャップ	大さじ7	サラダ油	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	牛乳	大さじ1	バター	大さじ2

作り方　調理時間 20分

❶ブナピーは石づきを切り小房に分け、エリンギは長さを半分に切って食べやすい大きさに裂く。ウインナーは斜め切り、ピーマンは縦切り、玉ねぎは薄切りにする。
❷フライパンに油を熱し、バターを入れたらすぐに①を加えて、きのこがしんなりするまで炒める。
❸②にケチャップを加えて炒め、牛乳を加えて全体をよく混ぜ合わせたら規定時間通り茹でたパスタを加え和える。
❹塩こしょうで味を調え器に盛り、お好みでみじん切りにしたパセリを散らす。

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）
ブナピー・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