

HOKUTO

2026

2
February

HOKUTO
管理栄養士推奨
RECOMMENDATION
★ ★ ★

毎日食べて健康&笑顔に

おいしい
まのこレシピ



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
まのこレシピ
2 クーポン
2026 February

詳しくはHPをご覧ください。

見た目も可愛らしく
パレタインにぴったり♪

管理栄養士
井門 ゆり
(名古屋営業部)

善活
ポイント
腸ケア

きのこに豊富な食物繊維は、善玉面の
エサとなり、腸を整えるサポートをし
ます。

きのこの
ハッシュドビーフ

材料：4人分

ブナビー	100g
マイタケ	100g
ブロッコリー	1/2株
玉ねぎ	1個
牛肉(切り落とし)	250g
バター	15g
水	400ml
赤ワイン	100ml
ローリエ	1枚

デミグラスソース缶... 1缶(290g)
トマトケチャップ... 大さじ1
塩... 小さじ1
こしょう... 少々
ごはん... 600g

マイタケの
タンパク質分解酵素で
お肉が軟らかくなります。

作り方 調理時間 30分

1人分
エネルギー：520kcal
食塩相当量：2.5g

- ブナビーは石づきを切り、マイタケと共に小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。牛肉は塩、こしょうをし、マイタケで10分ほどはさんでおく。
- 鍋にバターを熱し、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら牛肉ときのこを加えて炒める。
- ②に水、赤ワイン、ローリエを入れ、沸騰したら弱火にしてフタをし、10分ほど煮る。アクが出たら取り除く。
- ③にブロッコリー、デミグラスソース、トマトケチャップを加えて5分ほど煮る。
- ごはんをハート型に成形して器に盛り、④を周りにかける。

寒い日には
身体をあたためる一品を！

管理栄養士
中田 陽奈子
(長野営業部)

善活
ポイント
腸を整える

きのこに豊富な食物繊維は、自律神経
や免疫細胞が集まる腸の環境を整え、
健康的な身体づくりをサポートします。

きのこたっぷり
つくね汁

材料：4人分

ブナシメジ	100g	鶏ひき肉	200g
マイタケ	100g	塩	小さじ1/2
エリンギ	100g	水	1200ml
小松菜	1/2束	しょう油	大さじ2
にんじん	1/2本	[A] しょうが汁	大さじ1/2
長ねぎ	1/2本		

作り方 調理時間 15分

1人分
エネルギー：136kcal
食塩相当量：2.7g

- 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1/3をみじん切りに、残りは食べやすい大きさに切る。小松菜は3cm幅に、にんじんは長さ3cmの短冊切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- ボウルにみじん切りにしたエリンギ、鶏ひき肉、長ねぎ、塩を加えてよく混ぜて丸める。
- 鍋にきのこ、にんじん、水を入れ弱火で加熱し、煮立ったら②を加える。
- 再び煮立たせ、小松菜を加え[A]で調味し、ひと煮立ちさせ、器に盛る。

Hokto Premium
ホクトプレミアム

締め込みにくい身体
価値ポイント

きのこに豊富な食物繊維は、腸の老廃物の排出を促し、腸を整えてスッキリとした身体づくりに役立ちます。

管理栄養士 有賀 日南子 (東京営業第一課)

忙しい日にもおすすめの
食べ応えのある一品

**霜降りひらたけと
キャベツの蒸し煮**

使用
きのこ

1人分
エネルギー：113kcal
食塩相当量：1.8g

材料：2人分

霜降りひらたけ	1パック	水	150ml
キャベツ	150g	塩	小さじ1/2
ベーコン	2枚	こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個	バター	10g
にんじん	1/5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。キャベツは一口大に、ベーコンは2cm幅に切る。玉ねぎは薄切りに、にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンに水と①を入れてフタをし、火にかける。
- ③ひと煮立ちして、塩、こしょうで味を調え、バターを落とす。
- ④お好みでポン酢をかけていただく。

ダイエット
価値ポイント

きのこに豊富な食物繊維は噛み応えがあり、満腹感を得やすいため食べ過ぎ防止に最適です。

管理栄養士 堀川 侑紀 (名古屋営業課)

春の訪れを感じる
こだわりの一皿

**生どんこと
菜の花の中華炒め**

使用
きのこ

1人分
エネルギー：204kcal
食塩相当量：1.7g

材料：2人分

一番搾り 生どんこ	1パック	オイスターソース	大さじ1
菜の花	1束	[A] しょう油	大さじ1/2
豚ひき肉	100g	酒	大さじ2
		ごま油	小さじ1

作り方 調理時間 20分

- ①生どんこは2等分にし、菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め色が変わったら①を加える。さらに炒め、しんなりしたら[A]で味を調える。

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!
腸を整える!



きのこ春雨のクリームスープ

ふなき かずよし
スキージャンプ 船木 和喜選手

スキージャンプのルール上、体重コントロールには気を遣っています。きのこは低カロリーで体調管理にも役立つため、鍋・煮物・焼き込みご飯など年中食べています。スープ自体が好きなのですが、きのこが入った具沢山のスープは体重コントロールにもぴったりですね。

KINKATSU
MESHI

材料 4人分 エネルギー/1人分 184kcal 食塩相当量/1人分 1.3g

ブナビー	100g	長ねぎ	1本	春雨(乾燥)	40g
エリンギ	100g	ブロッコリー	1/3個(100g)	水	600ml
白菜	2枚(300g)	しょうが	1片	[A]牛乳	200ml
にんじん	1/3本	鶏ひき肉	120g	塩	小さじ1
				ごま油	大さじ1

作り方 調理時間 15分

- ①ブナビーは石づきを切り小房に分け、エリンギは半分の長さの薄切りにする。白菜とにんじんは短冊切りに、長ねぎは斜めの薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に油としょうがを弱火で熱し、香りが立ったら、鶏ひき肉を炒める。色が変わってきたら、野菜ときのこを加えてさっと炒める。
- ③②に[A]を加え、ひと煮立ちしたら春雨を加えて煮る。

QRコード
HOKUTOのきのこを
買って当たる!
詳しくはこちら

ホクト公式 Xで
旅行券が当たる!

トラベルギフト
50,000円分

**春のきのこ
大感謝祭**

きのこ組からの贈り物

応募締切
2026年 第2回 2月28日(土) 3月31日(木)

毎月当たる
チャンス!

※当選は各1名です。
※入賞は当日消印有効。
※LINE Xでの応募は当日23:59まで

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・羅降りひらたけ・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

