

HOKUTO

2026

3

March



HOKUTO
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
がん征圧活動を応援しています。

季節なプレゼントをGet!

おいしい♪
きのこのレシピ

3

2026 March

詳しくはHPでもご覧ください。

管理栄養士 戸亀 郁佳 (東京営業第二課)

体調管理

きのこに豊富な食物繊維は、免疫細胞が多く集まる“腸”を整えて体調管理をサポートします。

ホームパーティに!
家族で手作りちらし寿司♪

甘辛きのこの春ちらし

材料：4人分

マイタケ	100g	米	3合
エリンギ	100g	寿司酢	100ml
油あげ	1枚	鮭フレーク	大さじ4
にんじん	1/3本	錦糸卵	卵2個分
絹さや	8本		
酒	100ml		
みりん	小さじ4		
[A] 砂糖	大さじ2		
しょう油(あれば薄口)	大さじ2		

1人分
エネルギー：594kcal
食塩相当量：3.4g

調理時間 20分

作り方

- ①マイタケは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。油揚げとにんじんは細切りに、絹さやは筋を取って下茹でする。
- ②鍋にきのこ、油あげ、にんじん、[A]を入れしんなりするまで煮て、粗熱をとる。硬めに炊いたごはんを寿司酢と水気を切った具材を入れて切るように混ぜ、酢飯を作る。
- ③寿司桶に②を盛り、鮭フレーク、絹さや、錦糸卵を飾る。

管理栄養士 森川 愛美 (東京営業第一課)

腸を整えろ

きのこに豊富な食物繊維は、老廃物の排出を促すことで、健康の要と呼ばれる腸の環境を整えます。

ランチにもぴったりな
簡単メニュー♪

春野菜のカルボナーラ

材料：4人分

ブナシメジ	100g	パスタ(乾麺)	300g
ブナビー	100g	牛乳	200ml
ベーコン	4枚	コンソメ	小さじ2
スナップえんどう	10本	[A] 塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2	粉チーズ	大さじ2
水	600ml	半熟卵	4個

1人分
エネルギー：501kcal
食塩相当量：2.8g

調理時間 15分

作り方

- ①ブナシメジとブナビーは石づきを切り小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切り、スナップえんどうはヘタと筋を取る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、水、きのこを入れて沸騰させる。
- ③②にパスタを加える。規定時間の半分ほど経ったら、牛乳と[A]、スナップえんどうを加えて規定時間通り煮る。
- ④器に盛り、半熟卵をのせて、お好みで黒こしょうを振る。

美容ケア
きのこに豊富なビタミンB2は、別名“美容ビタミン”とも呼ばれ、健やかな肌の維持に役立ちます。

漬活ポイント

管理栄養士 鶴原 美沙都 (東京営業第一課)

Hokto Premium
ホクトプレミアム

レンジで簡単!
うま味が詰まった濃厚な味わい

霜降りひらたけと
浅利のねぎ蒸し

使用きのこ

1人分
エネルギー：77kcal
食塩相当量：2.3g

材料：2人分

霜降りひらたけ …… 1パック
長ねぎ(白い部分) …… 1/3本
あさり(殻つき) …… 12個

塩 …… 小さじ1/2
酒 …… 大さじ2
ラー油 …… 小さじ2
長ねぎ(青い部分) …… 適量

作り方 調理時間 10分

①霜降りひらたけは小房にほぐす。長ねぎの白い部分はせん切りに、青い部分は輪切りにする。

②耐熱皿に霜降りひらたけと長ねぎの白い部分、あさりを入れ、塩と酒を振り、ラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。あさりに火が通っていない時はさらに加熱する。

③仕上げにラー油をかけ、ねぎの青い部分を散らす。

季節の変わり目対策
きのこに豊富な食物繊維は、自律神経や腸を整え、季節の変わり目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 明珍 詩音 (広島営業課)

生どんこと
春野菜のバター炒め

シンプルな味付けで
溢れ出るうま味を堪能

使用きのこ

1人分
エネルギー：140kcal
食塩相当量：1.4g

材料：2人分

一番搾り 生どんこ …… L1パック
新玉ねぎ …… 1/2個
絹さや …… 6枚
バター …… 20g

酒 …… 大さじ2
[A] しょう油 …… 小さじ2
[B] みりん …… 小さじ2

作り方 調理時間 5分

①生どんこは4等分に切る。玉ねぎはくし形に切り、絹さやは筋を取る。

②フライパンにバターを熱し、生どんこ、玉ねぎ、絹さやの順に入れて火が通るまで炒める。

③弱火にし、[A]を加えて炒め、味をなじませる。

プロスポーツ選手が今食べたい
菌勝メシ

さとう あやの
スピードスケート 佐藤 綾乃 選手

競技力向上やリカバリーのためにも、普段からヘルシーでバランスのとれた食事を心がけています。きのこは食感がよくどんな料理にも合わせやすく、腸にも良いためよく食べており、こちらの料理は私の好きな蒸し料理であること、きのこ、野菜、お肉とバランスよく栄養がとれるところが良いですね。 ©ANA



KINKATSU MESHI

きのこで
栄養UP!
腸をほぐす!



きのこキャベツの彩り蒸し

材料 4人分 エネルギー/1人分 203kcal 食塩相当量/1人分 1.6g

ブナピー	100g	レモン汁	小さじ1	水	大さじ4
エリンギ	100g	にんじん	1/3本	しょう油	大さじ1・1/2
キャベツ	100g	鶏むね肉	1枚	みりん	大さじ2
アボカド	1個	片栗粉	大さじ2	味噌	大さじ1
				おろししょうが	小さじ1

作り方 調理時間 15分

- ①ブナピーは石づきを切り小房に分け、エリンギは輪切りにする。キャベツはざく切りにし、アボカドは食べやすい大きさに切り、レモン汁をかける。にんじんは半月切りにする。
- ②鶏肉は皮を取って一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに①を入れ、その上に②、水を入れフタをし強火で1分、その後弱火にし、5分ほど蒸す。蒸しあがったら、混ぜ合わせた[A]を加えて混ぜ、皿に盛る。

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!

ホクト公式 Xで
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

しめきり
間近!

応募締切 第3回 2026年3月31日(火)

※賞金は各1〜9万円です。
※8/25迄は当日消印有効。
※LINE 対応の応募は当日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)
ブナピー・福降ひらたけ・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/HT

