

忙しいときに! お弁当にオススメ! 簡単レシピ

調理時間 10分

きのこ豚肉の

スタミナ補給ごはん

材料：4人分

フナシメジ …… 1パック サラダ油 …… 小さじ1  
 フナピー …… 1パック 「しょう油 …… 大さじ1  
 豚ひき肉 …… 100g [A] オイスターソース…小さじ2  
 しょうが …… 2片 砂糖 …… 小さじ1  
 大葉 …… 10枚 ごはん …… 800g

作り方

- ①フナシメジとフナピーは石づきを切り、小房に分ける。しょうが、大葉はせん切りにする。
- ②フライパンに油としょうがを入れ中火で熱し、香りが立ったらひき肉を炒める。
- ③きのこを加えて炒め、[A]を回し入れさらに炒める。水分がなくなったら火を止め、大葉を加えて混ぜる。
- ④炊き上がったごはんに粗熱をとった③を加えて混ぜる。

1人分  
 エネルギー：394kcal  
 食塩相当量：1.0g



ハクこのレシピ公開中!

ホクトのきのこで  
**ハクこのレシピ**

詳しくはこちら

料理研究家 リュウジさん

このうまさ、理由あり!

きのこバカセ

ホクト株式会社

ホクト 検索

お客様相談室 0120-80-4910 www.hokto-kinoko.co.jp

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)  
 フナピー・霜降りひらたけはホクト(株)の登録商標です。©2002 HOKUTO/H/T  
 お知らせ:今まで毎月発行でしたが、年4回の発行となります。



HOKTO



ホクト  
 おすすめ!

きのこのア  
 定番レシピ集

2026

7・8・9月号



素敵なプレゼントをGet!

きのこのア  
 定番レシピ集  
 2026 クーポン  
 7・8・9月号  
 詳しくはHPをご覧ください。

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。



## きのこの卵チャーハン

材料 4人分 1人分 エネルギー：324kcal | 食塩相当量：1.7g

ブナピー	1パック	卵	2個
マイタケ	1パック	しょう油	小さじ2
ベーコン	3枚	こしょう	少々
長ねぎ	1本	塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1	鶏ガラスープの素	小さじ1
ごはん	600g		

作り方 調理時間 15分

- ブナピーは石づきを切り、マイタケと共に粗みじん切りにする。ベーコンと長ねぎは粗みじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、長ねぎ以外の①を炒め、火が通ったら、ごはんと長ねぎを加えて炒め合わせる。ご飯を寄せて空いたスペースで溶き卵を炒め、卵がふんわりしたら混ぜ合わせる。
- [A]を加え、全体に味がなじむように混ぜる。



お昼ごはんにも♪  
簡単エネルギーチャージ!!



## 夏野菜のきのこカレー

材料 4人分 1人分 エネルギー：519kcal | 食塩相当量：2.2g

ブナシメジ	1パック	にんにく	1片
マイタケ	1パック	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1個	豚ひき肉	250g
なす	1本	水	600ml
ズッキーニ	1/2本	カレールー	4片
しょうが	1片	ごはん	600g

作り方 調理時間 30分

- 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。玉ねぎは薄切りに、なすとズッキーニは輪切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油を熱し、しょうがとにんにくを入れ弱火で炒める。香りが立ったら玉ねぎを加えて軽く炒め、ひき肉となす、ズッキーニを加えてさらに炒める。きのこ水を加えて加熱する。
- 沸騰したら火を止めて、カレールーを加え、再度火をつけ10分ほど混ぜながら煮る。
- 器にごはんを盛り、③をかける。



ひき肉を使うことで  
煮込まない時短カレーに!



## きのこの定番レシピ集



## 霜降りひらたけとトマトの酸辣湯

食物繊維を豊富にとって  
腸内を整えるサポートを♪



材料 2人分 1人分 エネルギー：245kcal | 食塩相当量：2.4g

霜降りひらたけ	1パック	水	400ml
トマト	1個	[A] しょう油	小さじ1
ニラ	1/3束	鶏ガラスープの素	小さじ2
ハム	4枚	酢	大さじ2
卵	1個	[B] 片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ2		

作り方 調理時間 15分

- 霜降りひらたけは小房にほぐす。トマトはくし形に8等分に切り、ハムは1cm幅の細切りに、ニラは5cm幅に切る。
- 鍋にごま油を熱し、霜降りひらたけ、トマト、ハムを入れてさっと炒め、[A]を加える。
- 沸騰したら溶いた卵を細く流し入れる。
- [B]の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ニラを加えて火を止める。器に盛り、お好みでラー油をかける。



## きのこきゅうりのピクルス

冷蔵庫に1品あると安心の  
さっぱりメニュー!

材料 4人分 1人分 エネルギー：57kcal | 食塩相当量：0.4g

ブナピー	1パック	調味酢	適量
エリンギ	1パック		※下記でも作れます。
きゅうり	1本	砂糖	大さじ2
ハム	4枚	塩	小さじ1/2強
		酢	100ml
		砂糖	砂糖が溶けるまで、加熱。

作り方 調理時間 5分 ※漬ける時間を除く

- ブナピーは石づきを切り小房にほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で加熱する。
- きゅうりとハムは太めのせん切りにする。
- 袋に①と②、調味酢を入れ、30分ほど漬ける。
- お好みで黒しょうをかける。

Point! エリンギは輪切りや乱切りなど  
様々な切り方で食感UP!

