

忙しいときに! 簡単レシピ

きのこ鶏つくねの

和風スープ鍋

材料：4人分

ブナピー ……1パック 鶏ひき肉 ……400g
 ブナシメジ ……1パック 味噌 ……大さじ1
 マイタケ ……1パック しょうが(すりおろし) ……小さじ1
 エリンギ ……1パック 水 ……800ml
 長ねぎ ……1本 【A】しょう油 ……大さじ3
 にんじん ……1/2本 しみりん ……大さじ2
 白菜 ……1/4株 ごま油 ……大さじ1/2

作り方

- ①ブナピーの半量、ブナシメジは石づきを切り、マイタケと共に小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。残りのブナピーは粗くみじん切りにする。長ねぎは白い部分を斜め切りに、青い部分は小口切りにする。にんじんは食べやすい大きさに、白菜はざく切りにする。
- ②つくねは鶏ひき肉、粗みじん切りのブナピー、長ねぎの青い部分、味噌、しょうがを混ぜ、サラダ油(分量外)をつけた手で一口大に丸める。
- ③鍋に【A】ときのこを入れて中火にかけ、煮立ったら野菜と②を加えて加熱する。
- ④仕上げにごま油を回しかける。

スープまで
おいしい!



調理時間
30分



1人分
エネルギー：275kcal
食塩相当量：2.6g

#園活マジ

きのこ1パックまるごと調理!

爆速

きのこマジ

30秒でわかる!

やみつきのうまさ

レシピが簡単

洗い物が少ない

レシピ動画

公開中



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)
ブナピー・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 ……

10・11・12月号



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!

きのこのア
定番レシピ集

2026 クーポン
10・11・12月号

詳しくはHPをご覧ください。

炊飯器で簡単!

きのこさつまいもの黒ごま炊き込みご飯



黒ごまとさつまいもが香る
やさしいおいしさ♪



材料 4人分 1人分 エネルギー：361kcal 食塩相当量：1.2g

ブナピー …… 1パック 酒 …… 大さじ3
エリンギ …… 1パック 塩 …… 小さじ1
さつまいも …… 1本 黒ごま …… 大さじ3
米 …… 2合

作り方 調理時間 15分 ※浸水および炊飯時間を除く

- ①ブナピーは石づきを切り小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。さつまいもはよく洗い、皮ごと1cmの角切りにして水にさらす。米は研いで30分ほど浸水させる。
- ②炊飯器に米と酒、塩を入れて2合の線まで水を入れ、きのこ、さつまいも、ごまを加えて炊く。
- ③炊き上がった後よく混ぜて器に盛り、お好みで三つ葉を飾る。



きのこの定番レシピ

腸活!

霜降りひらたけの本格豚汁



材料 4人分 1人分 エネルギー：137kcal 食塩相当量：1.7g

霜降りひらたけ …… 1パック 豚バラ肉(薄切り) …… 100g
大根 …… 150g 水 …… 600ml
にんじん …… 1/3本 味噌 …… 大さじ3
長ねぎ …… 1/2本 みりん …… 小さじ1

作り方 調理時間 25分

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。大根は皮つきのまま1cm幅のいちょう切り、にんじんは皮つきのまま7mm幅の半月切りにする。長ねぎは1cm幅の輪切り、豚バラ肉は3cm長さに切る。
- ②鍋に大根とにんじん、豚肉を入れざっと炒める。
- ③水(200ml)と霜降りひらたけを加え、沸騰したらアクを取り、フタをして8分ほど弱火にかける。
- ④大根とにんじんに火が通ったら味噌(半量)を溶き入れ5分ほど煮たらフタをし火を止め、粗熱をとりながら味を染み込ませる。
- ⑤再び火にかけ残りの水を加え、ひと煮立ちさせたら、残りの味噌とみりん、長ねぎを加えざっと火を通す。
- ⑥器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。

臭だくさんで
心もおなかも満たされる♪



うま味
たっぷり!

きのこごぼうのカレーうどん



材料 4人分 1人分 エネルギー：557kcal 食塩相当量：3.2g

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

作り方 調理時間 20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。
- ②ごぼうはさがきに、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。
- ③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。
- ④きのこ、ねぎ(白い部分)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。
- ⑤[A]でとろみをつけ、茹でたうどんにかける。長ねぎの青い部分を散らす。

きのこごぼうの食感が
楽しめる一品!



つくり置き
にも!

きのこ長芋の塩麹わさび漬



シャキシャキ食感に
ピリ辛な大人の味わい!

材料 4人分 1人分 エネルギー：44kcal 食塩相当量：1.4g

ブナシメジ …… 1パック 「塩麹」 …… 大さじ2
エリンギ …… 1パック [A]みりん …… 大さじ1
長芋 …… 100g 「わさび」 …… 小さじ1/2

作り方 調理時間 10分 ※漬ける時間を除く

- ①ブナシメジは石づきを切り小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。長芋は短冊切りにする。
- ②耐熱ボウルにきのこを入れラップをし、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。粗熱をとり、長芋と合わせ[A]で30分ほど漬ける。

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!

