

「家飲み」などの“おうち時間”におすすめ！
サラダクラブアレンジレシピ～おつまみ編～
 ～「千切りキャベツ」を使用したレシピを紹介～

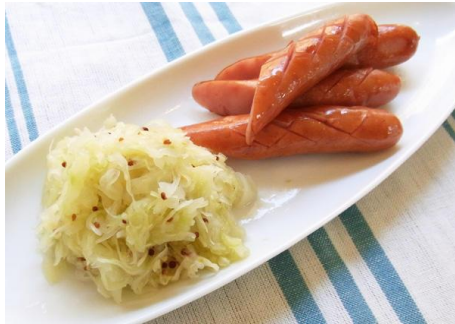
株式会社サラダクラブ

パッケージサラダを製造・販売する株式会社サラダクラブでは、ホームページで当社の商品を使ったアレンジレシピ（<https://www.saladclub.jp/recipe/>）を多数紹介しています。

今回は、手軽に調理できて「家飲み」などの“おうち時間”にもぴったりの、パッケージサラダ「千切りキャベツ」を活用したおすすめの「おつまみレシピ」をご紹介します。

千切りキャベツのザワークラウト風

ウインナーと一緒に食べるとおいしい！ドイツ料理のザワークラウトを再現しました。



【材料】（2 人前 / 所要時間：約 10 分）

◆千切りキャベツ	1 袋 (130g)
A：酢	大さじ 1 1/2
A：砂糖	大さじ 1
A：粒マスタード	小さじ 1
A：塩	少々

【作り方】

- ① A はあらかじめあわせておく。
- ② 「千切りキャベツ」は耐熱皿に開け、ふんわりとラップをかけて 500W で 2 分間加熱する。
- ③ ②は、粗熱がとれたら、手で絞り水気をきる。
- ④ ③に①をあわせて、1～2 時間なじませたら完成！

キャベツとニラのもっちりチヂミ

人気のチヂミを、パッケージサラダを使って簡単に！



【材料】（2 人前 / 所要時間：約 15 分）

◆千切りキャベツ	1 袋 (130g)
ニラ	1/2 束
桜エビ	大さじ 1
ごま油	大さじ 2
A：小麦粉	100g
A：米粉	100g
A：水	250ml
A：しょうゆ	小さじ 1
B：ポン酢	適量
B：七味唐辛子	適量

【作り方】

- ① A の材料を混ぜ合わせ、「千切りキャベツ」と長さ 5cm に切ったニラと桜エビを加えてざっくり混ぜる。
- ② 熱したフライパンにごま油大さじ 1 を敷き、①の 1/2 量を薄く広げて中火で焼き色がつくまで焼き、裏に反して同様に焼く。
- ③ 残りの半分も同様に焼き、B を合わせたタレを添えて完成！

千切りキャベツのおつまみサラダ

和えてからすぐ食べられますが、しばらく冷蔵庫で休めると塩昆布の味がなじんで一層美味しく頂けます！



【材料】（4人前 / 所要時間：約5分）

◆千切りキャベツ	1袋 (130g)
◆千切りキャベツにあえるたれ 香ばしねぎ塩	1個
サラダチキン(プレーン)	100g
白ごま	小さじ2
塩昆布	5g

【作り方】

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに手で割く。
- ② ボウル、または保存容器に「千切りキャベツ」、「千切りキャベツにあえるたれ 香ばしねぎ塩」、①、白ごま、塩昆布を入れて和えたら完成！

千切りキャベツとサバの和風ナムル

食欲をそそるごま油の風味たっぷりのナムル風サラダを大葉で後味さっぱりに仕上げました！



【材料】（2人前 / 所要時間：約10分）

◆千切りキャベツ	1袋 (130g)
サバ水煮缶	1缶
大葉	4枚
鷹の爪	1本
A：ごま油	大さじ1 1/2
A：醤油	小さじ1/4
A：塩	少々
A：粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

- ① 鷹の爪は種を除いて小口切りにする。
- ② 大葉は千切りにしていったん水に放ってからキッチンタオルなどで水気をよく拭き取る。
- ③ サバの水煮缶は汁をよく切ってから食べやすい大きさにほぐし、「千切りキャベツ」、①、A、ひとつまみ分だけ残した②とよく和える。
- ④ ③をお皿に盛り付けて残りの大葉をのせて完成！

＜レシピで使用したサラダクラブの商品＞

・「千切りキャベツ」（130g/100円）

創業開始の1999年より販売している看板商品です。長年培ってきた加工技術により、細く長くカットしているため、お皿にふんわりと盛りつけることができます。サラダだけでなく、揚げ物の付け合わせや、お好み焼きなど様々な料理にもアレンジできる商品です。当社では、野菜へのダメージを抑えながら洗浄する技術確立させたことによって消費期限を1日延長することができ、2019年4月より、加工日に加え5日間の日持ちが可能となりました。



・「千切りキャベツにあえるたれ 香ばしねぎ塩」(15g×2個/100円)

「千切りキャベツにあえるたれ」は、「千切りキャベツ」専用に開発した、使い切りタイプの“たれ”です。「千切りキャベツ」をお皿に盛り付けてあえるだけで、手軽におかずが1品完成します。

「香ばしねぎ塩」は、ごま油の香り豊かな塩ベースの味付けです。塩味・甘味・旨味のバランスが取れたとろみのある“たれ”は、「千切りキャベツ」との相性がよく、子どもから大人まで食べやすい味わいです。



＜本件に関する問い合わせ先＞

株式会社サラダクラブ 広報・広告宣伝部 吉田・鳥塚・加川

TEL. 03-5384-7690（直通） FAX. 03-5384-7805

〒182-0002 東京都調布市仙川町 2-5-7

<https://www.saladclub.jp> E-mail. info@saladclub.jp

＜お客様からの問い合わせ先＞

お客様相談室 TEL. 0120-662-831