

食欲の秋には手軽に野菜も摂れるご飯のレシピ！ サラダクラブアレンジレシピ<まんぷくごはん編>

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、ホームページでパッケージサラダ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、食欲の秋におすすめの「まんぷくごはんレシピ」をご紹介します。栄養が偏りがちなご飯のレシピも、パッケージサラダを組み合わせるだけで手軽に野菜を摂取できます。

厚揚げサラダカレー

福井の県民食「厚揚げカレー」をアレンジしました。隠し味にほんのり和テイストの塩昆布を使用しています。



【材料】（4人前 / 所要時間：約10分）

◆ミックスサラダ ビッグパック	1袋
ご飯	4人分
カレー（市販品）	4人分
厚揚げ	1枚
塩昆布	10g
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 厚揚げは1cm幅の色紙切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を敷き、①を軽く焼き色がつくまで両面をこんがり焼く。
- ③ 「ミックスサラダ ビッグパック」に塩昆布を和える。
- ④ お皿に温かいご飯、③、カレーを盛り付け、②を添えて完成！
※お好みでミニトマトを添えてください。

*レシピ URL: https://www.saladclub.jp/recipe/friedtofu_salad_curry.html

焼肉サラダ丼

お肉を少し濃いめの味付けにすることで、野菜ももりもり食べられる焼肉丼です。



【材料】（2人前 / 所要時間：約10分）

◆お家で作るごちそうサラダ イタリアンサラダ用	1袋
ご飯	2膳分
牛薄切り肉	150g
お好みの焼肉のタレ	大さじ3
ミニトマト	3個
サラダ油	小さじ1
キューピー マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① 牛薄切り肉は食べやすい大きさに切り、焼肉のタレに漬けておく。
- ② ミニトマトは縦半分に切る。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油（分量外）敷き、①を炒める。
- ④ 器にごはん、「お家で作るごちそうサラダ イタリアンサラダ用」、②、③、マヨネーズを盛り付けて完成！

*レシピ URL: https://www.saladclub.jp/recipe/meat_salad_bowl.html

たっぷりサラダのローストビーフごはんプレート

盛りつけるだけで手軽に完成するサラダワンプレートです。高級感のあるサラダプレートで、ランチにもぴったりです。



【材料】（1人前 / 所要時間：約5分）

◆グリーンランサラダ	1袋
カーリーケール&ビーツ	
ローストビーフ	60g
雑穀ごはん	1人前
トマト	1/4個
卵黄	1個分
キューピー テイスティ黒酢たまねぎドレッシング	適量

【作り方】

- ① トマトは2等分のくし型切りにする。
- ② お皿に雑穀ごはん・ローストビーフ・「グリーンランサラダ」・①を盛りつける。
- ③ 卵黄をのせ、キューピー テイスティ黒酢たまねぎドレッシングを添えて完成！

*レシピ URL: https://www.saladclub.jp/recipe/salad_in_plenty_roast_beef_rice_plate.html

香ばし揚げネギサラダご飯

サクサクに揚がったネギの甘味で食欲が増します。とろりとしたたまごの黄身を絡めながらお召し上がりください。



【材料】（1人前 / 所要時間：約10分）

◆Select SALAD 水菜や大根	1袋
◆キャベツがよろこぶ 焙煎ごまドレッシング	適量
ご飯	1膳分
長ネギ	1本
半熟ゆでたまご	1個

【作り方】

- ① フライパンに1cmくらいの油（分量外）を入れて中火で熱する。
- ② 長ネギを薄い斜め切りにして①に入れ、時々かき混ぜながら全体がキツネ色になるまでじっくり揚げ焼きにする。
- ③ ②をキッチンペーパーにあげて広げ、余分な油を切る。
- ④ お皿にご飯を盛り付け、「Select SALAD 水菜や大根」、③をのせる。
- ⑤ ④に半熟ゆで卵をのせ、「キャベツがよろこぶ 焙煎ごまドレッシング」をかけたら完成！

*レシピ URL: https://www.saladclub.jp/recipe/friedonion_salad_rice.html

＜レシピで使用したサラダクラブの商品＞

・「ミックスサラダ ビッグパック」(220g/税抜 189 円)

千切りにしたキャベツをメインに、レタス、人参、レッドキャベツを彩りよく配合した「ミックスサラダ」の大容量パックタイプです。サラダや料理の付け合せにもおすすめです。



・「お家で作るごちそうサラダ イタリアンサラダ用」(100g/税抜 189 円)

トッピングを加えるだけで華やかなサラダが完成する「お家で作るごちそうサラダ」シリーズの定番商品です。レタスをメインに、玉ねぎ、サニーレタス、トレビスを加えた、落ち着いた色合いのサラダです。ミニトマトやモッツアレラチーズを加えるのがおすすめです。



・「グリーングランサラダ カーリーケール&ビーツ」(100g/税抜 298 円)

サニーレタスとグリーンリーフレタスをメインに、スーパーフードのカーリーケールやビーツを配合した高級感のあるサラダです。カーリーケールの濃い緑とビーツの濃い赤とのコントラストで、食卓を華やかに彩ります。健康・美容意識の高い方や、いつもとは違ったサラダを食べたい方におすすめです。



・「Select SALAD 水菜や大根」(68g/税抜 100 円)

1人前トレイタイプの食べ切りサイズ「Select SALAD」シリーズの定番商品です。大根と白菜をメインに、5種類の野菜を配合した和風のサラダです。



・「キャベツがよろこぶ 焙煎ごまドレッシング」(150ml/税抜 298 円)

キャベツをよりおいしく召し上がっていただくために、味の濃さや、香りを調整したチルドタイプのドレッシングです。ほのかなごまの香りに、キャベツの自然な甘さが優しく調和します。酸味を抑えることで、キャベツの自然な甘さを引き立たせ、キャベツ本来の味をお楽しみいただけます。



＜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