

10月10日はジュージュー “お好み焼の日”
サラダクラブアレンジレシピ<ホットプレート編>
 ~ 「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。

毎年10月10日は、“お好み焼の日”です。この機会に、ご家庭の食卓でホットプレートを囲み、お好み焼きなどをジュージューと焼いて「おうち時間」を楽しんでみてはいかがでしょうか。また、パッケージサラダを調理に活用することで、食材を切ったり、洗う手間が省けるのでおすすめです。

※ お好み焼きが鉄板やホットプレートで焼くときにジュージュー（10・10）とおいしく音を立てることと、みんながホットプレートを囲んで食べる様子が輪（10の0）になって見えることから、オタフクソース株式会社が制定。

今回は、パッケージサラダ「千切りキャベツ」を活用した「簡単ホットプレートレシピ」をご紹介します。

ふんわりお好み焼き

「千切りキャベツ ビッグパック」を使用することで調理時間を短縮し、簡単にふんわりとした食感のお好み焼きをお楽しみいただけます。



【材料】（3人前 / 所要時間：約15分）

◆千切りキャベツ ビッグパック	1袋(280g)
A小麦粉	150g
A卵	3個
A水	200ml
豚ばら肉（薄切り）	150g
かつお節	適量
青のり	適量
紅しょうが	適量
サラダ油	適量
お好み焼きソース	適量
キューピー マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① ボウルに「千切りキャベツ ビッグパック」とAを入れてよく混ぜる。
- ② フライパン（またはホットプレート）に油をひいて中火で熱し、①を流して丸く広げる。上に豚ばら肉を広げてのせ、両面をこんがり焼く。
- ③ ②をお皿にのせお好み焼きソースを塗り、「キューピー マヨネーズ」、かつお節、青のりをかけ、紅しょうがを添えて完成！

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

キャベツとニラのもっちりチヂミ

食べごたえあるキャベツに、桜えびの香りが合わさった簡単チヂミです。



【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
桜えび	大さじ1
ごま油	大さじ2
小麦粉	100g
米粉	100g
水	250ml
しょうゆ	小さじ1
ポン酢	適量
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に切ったニラと桜えびを加えて、ざっくり混ぜる。
- ② 熱したフライパン（またはホットプレート）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、裏返して同様に焼く。
- ③ 残りの半分も同様に焼き、Bを合わせたタレを添えて出来上がり。

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

チーズタッカルビ

お子さまも食べやすい甘口です。とろけたチーズをたっぷり絡めてお召し上がりください。

【材料】（4人前 / 所要時間：約15分

※漬け込む時間除く）



◆千切りキャベツ	1袋(130g)
鶏もも肉	300g
玉ねぎ	1個
エリンギ	1パック
にんじん	1/2本
ニラ	1/2束
シュレッドチーズ	200g
A コチュジャン	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A おろしにんにく（チューブ入り）	小さじ1
A おろししょうが（チューブ入り）	小さじ1
ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切って、Aを混ぜ合わせたものに漬けて10分おく。
- ② 玉ねぎはくし形に切り、ニラは4cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ エリンギは石づきを落とし、にんじんの大きさに合わせた薄切りにする。
- ④ ホットプレート（またはフライパン）を熱してごま油をひき、①、②、③を炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら「千切りキャベツ」を加えてざっと炒めて中央に溝を作り、そこにシュレッドチーズを入れる。
- ⑥ シュレッドチーズがとろけたら完成！

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

キャベツもち明太もんじゃ

たっぷりの千切りキャベツで作るホットプレートメニューです。火の通りが早い千切りキャベツは、もんじゃ焼きにもおすすめです。



【材料】（4～5人前 / 所要時間：約20分）

◆千切りキャベツ ビッグパック	1袋(280g)
もち	2個
明太子	60g
揚げ玉	大さじ3
A 薄力粉	40g
A ウスターソース	大さじ2
A 青海苔	大さじ1
A 水	400ml

【作り方】

- ① もちは1cm角に切る。
- ② ボウルにAを入れよく混ぜ「千切りキャベツ ビッグパック」・揚げ玉を加えさっと混ぜる。
- ③ 熱したホットプレートにサラダ油をひき、②の具材で土手を作るようにし、中央に生地を流し込み、①・ほぐした明太子を入れる。
- ④ ぐつぐつとしてきたらかき混ぜて平らにならし、小さなへらなどで少しずつ頂く。

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

<サラダクラブの「千切りキャベツ」>

「千切りキャベツ」（130g/100円）は、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、サラダだけでなく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。サラダクラブでは、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り消費期限を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。また、内容量が約2倍の大容量パック「千切りキャベツ ビッグパック」（280g/189円）、約3.5倍の超大容量パック「千切りキャベツ スーパービッグ」（450g/298円）も販売しています。



「千切りキャベツ」
(130g/税抜 100円)



「千切りキャベツ ビッグパック」
(280g/税抜 189円)



「千切りキャベツ スーパービッグ」
(450g/税抜 298円)

<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