

寒い日には、キャベツたっぷりスープで身体の芯まで温まろう！

サラダクラブアレンジレシピ＜あったかスープ編＞

～「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。

キャベツは1年中出荷されている野菜で、生で食べる他、焼く、炒める、煮るなど様々な食べ方ができ、家庭に広く活用されています。寒くなるこれからの時期には、キャベツを使った「あったかスープ」を召し上がってみてはいかがでしょうか。

今回は、パッケージサラダ「千切りキャベツ」を使用した、寒い時期にぴったりの「あったかスープレシピ」をご紹介します。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。

キャベツたっぷり温かアホスープ

スープを吸ってふわとろになったパンにキャベツと半熟たまごが絡むあったかメニューです。
※「アホ」…スペイン語で「にんにく」



【材料】（4人前 / 所要時間：約15分）

◆千切りキャベツ	1袋(130g)
卵	4個
ベーコン	4枚
にんにく	3カケ
食パン(8枚切)	1枚
オリーブオイル	大さじ2
A顆粒コンソメ	大さじ1・1/2
A水	600ml
こしょう	少々

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにし、鍋にオリーブオイルと共に入れて弱火で薄く色づくまで炒める。
- ② ①にAと、1/3の長さに切ったベーコンを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ②に小さくちぎったパンと「千切りキャベツ」を加える。
- ④ 再び煮立ったら弱火にし、卵を割り入れて白身が固まるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、こしょうを振って完成！

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

キャベツのミルクスープ

ミルク風味のやさしいスープです。



【材料】 (2人前 / 所要時間 : 約 10分)

◆千切りキャベツ	1袋 (130g)
バター	10g
ベーコン	40g
しめじ	1/2パック
A水	200ml
A牛乳	200ml
A顆粒コンソメ	小さじ1
A塩	少々
Aこしょう	少々
クルトン	少々

【作り方】

- ① ベーコンは適当な大きさに切る。しめじは石づきをおとしてほぐす。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒める。
- ③ 火が通ったら、Aを加えて味を調べ、「千切りキャベツ」を入れる。
- ④ 煮立ったら器に盛り付け、クルトンを浮かべて出来上がり。

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

キャベツとたまごのカレースープ

スパイスたっぷりて身体が芯から温まるカレースープです。



【材料】 (2人前 / 所要時間 : 約 15分)

◆千切りキャベツ	1袋 (130g)
ソーセージ	4本
卵	2個
カレールウ	2カケ (40g)
シュレッドチーズ	40g
水	500ml
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① 小鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてカレールウを入れて溶かす。
 - ② ①を再度火にかけて沸騰させ、しょうゆ、塩で味を整え、「千切りキャベツ」、ソーセージを加える。
 - ③ ②に落とし卵を加えてフタをし、弱火で5分ほど煮る。
 - ④ 卵が好みの固さになったらお皿に盛り付けて、シュレッドチーズを散らし、粗挽き黒こしょうをふって完成！
- ※水の量は好みで加減してください。

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

千切りキャベツの肉団子スープ

千切りキャベツが肉団子の旨みを吸った、満腹感のあるスープです。



【材料】（2人前 / 所要時間：約10分）

◆千切りキャベツ	1袋(130g)
水	400ml
顆粒コンソメ	小さじ2
豚ひき肉	100g
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 豚ひき肉は、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、ひとくち大に丸めておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。
- ③ ②が煮立ったら、①と「千切りキャベツ」を入れる。
- ④ 5分間煮たら、器に盛り付けて完成！
※お好みにパセリを添えてください。

*レシピ URL: https://www.saladclub.jp/recipe/cabbage_meatball_soup.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。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」



「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