

「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、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。

酢キャベツのコールスロー

酢キャベツをコールスローにアレンジしました。酸味の利いたコールスローはやみつきになります。料理の付けあわせにもおすすめです。



【材料】（2人前 / 調理時間：約5分）※馴染ませる時間除く

◆千切りキャベツ	1袋(130g)
酢	50ml
A:塩	ふたつまみ
A:マヨネーズ	大さじ1・1/2
粗挽き黒こしょう	少々
塩（お好みで）	少々
粗挽き黒こしょう（仕上げ用）	少々

【作り方】

- ① ボウルに「千切りキャベツ」を入れ、酢を加えよく混ぜ、少ししんなりするまで置く。
- ② Aを加えよく混ぜ、こしょう・お好みで塩を加え、味を調える。
- ③ お皿に盛り、こしょうを振って完成！

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

キャベツたっぷり海鮮チヂミ

「のせる野菜 おろし大根」といただくことで、チヂミをさっぱりと食べられます。



【材料】（2人前 / 調理時間：約10分）

◆千切りキャベツ	1袋(130g)
シーフードミックス	80g
A:たまご	1個
A:薄力粉	大さじ3
A:片栗粉	大さじ3
A:水	50ml
ごま油	大さじ1
のせる野菜 おろし大根	適量

【作り方】

- ① ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、「千切りキャベツ」とシーフードミックスを加えてさらに混ぜる。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、①を薄く広げて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して同様に焼く。
- ③ ②を食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけ、「のせる野菜 おろし大根」を添えて完成！
※別皿の「のせる野菜 おろし大根」につけながらお召し上がりください

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

千切りキャベツとカリカリベーコンのうまみ醤油和え

コーンとカリカリベーコンの食感と旨味で、お箸が進むサラダです。



【材料】（4人前 / 調理時間：約10分）

◆千切りキャベツ	1袋(130g)
ブロッコリースプラウト	1パック
コーン	50g
ベーコン（スライス）	2枚
千切りキャベツにあえるたれ うまみ醤油	2個

【作り方】

- ① ベーコンは細切りにして耐熱皿に広げて入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、余分な油をふき取ってから混ぜて、更に1分加熱しカリカリにする。
- ② ブロッコリースプラウトは根の部分を切っておく。
- ③ 「千切りキャベツ」、コーン、①、②、「千切りキャベツにあえるたれ うまみ醤油」を和えてお皿に盛りつけたら完成！

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

チーズタッカルビ

千切りキャベツを使ったチーズタッカルビです。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 / 調理時間：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
人参	1/2本
ニラ	1/2束
シュレッドチーズ	200g
コチュジャン	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
にんにく（すりおろし、チューブタイプ）	小さじ1
しょうが（すりおろし、チューブタイプ）	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る。
- ③ 人参は短冊切りにする。
- ④ エリンギは石づきを落とし、人参の大きさに合わせた薄切りにする。
- ⑤ ホットプレート（またはフライパン）を熱してごま油を敷き、①、②、③、④を炒める。
- ⑥ ⑤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。
- ⑦ 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

<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/税込 108 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、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」、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」も販売しています。



「千切りキャベツ」
(130g/税込 108 円)



「千切りキャベツ ビッグパック」
(280g/税込 204 円)



「千切りキャベツ スーパービッグ」
(450g/税込 321 円)

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag1/shredded_cabbage.html

・「のせる野菜 おろし大根」(200ml/税込 321 円)

「のせる野菜」は生野菜換算で40%以上の野菜を配合し、具材感をしっかりと味わえる野菜たっぷりの調味料です。野菜本来の味を感じられるシンプルな味わいにする事で、どんな料理にも合わせることができます。「おろし大根」は、ゆずの爽やかな香りを加えたポン酢仕立てで、ふんわり感と繊維の食感が残るようにおろした大根を使用しました。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/dressing8/noseru_daikon.html



・「千切りキャベツにあえるたれ うまみ醤油」(15g×2個/税込 108 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。「うまみ醤油」は、にんにく香味油の風味が効いた醤油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。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/dressing7/tare_s.html



<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・伊豆野

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