

蒸し暑い季節には、簡単“サラダ麺”がおすすめ！ サラダクラブアレンジレシピ＜サラダ麺編＞

株式会社サラダクラブ

夏本番を迎え、食欲がなくなりがちな蒸し暑い季節には、そうめんなどの冷やし麺にお好みの野菜やトッピングを加えた「サラダ麺」がおすすめです。たくさんの野菜を麺と一緒にツルっと手軽に食べられます。

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、夏におすすめの「サラダ麺レシピ」をご紹介します。

ズッキーニミックスとカレーそぼろのサラダそうめん

夏に食べたいカレー風味のサラダそうめんです。



【材料】 (2人前 / 調理時間：約10分)

◆旬を味わうサラダ ズッキーニミックス	1袋
そうめん	2束
鶏ひき肉	150g
A: しょうゆ	大さじ1
A: 砂糖	大さじ1
A: カレー粉	小さじ1
A: 酒	小さじ1
めんつゆ (ストレート)	大さじ6

【作り方】

- ① そうめんは袋の表示通りにゆで、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
- ② 耐熱器に鶏ひき肉、Aを入れ軽く混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジ (500W) で約1分加熱し、一度取り出して混ぜ合わせる。
- ③ 再度電子レンジ (500W) で約2分加熱しほぐすように混ぜる。
- ④ お皿に①、「旬を味わうサラダ ズッキーニミックス」を盛りつける。
- ⑤ ③、めんつゆをかけて、完成！

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

オクラ納豆のネバナパサラダそうめん

ネバナパ素材の組み合わせで、食欲の落ちやすい夏におすすめのメニューです。



【材料】 (4人前 / 調理時間：約10分)

◆10品目のサラダ 水菜や大根	1袋
◆うまみ玉ねぎドレッシング	適量
そうめん	4束
納豆	4パック
卵黄	4個
オクラ	8本
塩	少々
刻みのり	適量

【作り方】

- ① そうめんは袋の表示通りにゆで、流水で洗いながら冷やして水気をよく切る。
- ② オクラは塩もみしてからたっぷりの湯で2分ゆで、冷水にとって冷やし、水気をよく切る。
- ③ ②を小口切りにして納豆、納豆に添付のタレと共に混ぜる。
- ④ お皿に①を盛り付け、刻みのりを散らし、「10品目のサラダ 水菜や大根」をのせる。
- ⑤ ④に③、卵黄をのせ、「うまみ玉ねぎドレッシング」をかけて完成！

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

サラダ仕立ての汁なし韓国風冷麺

暑い日にぴったりの辛いサラダ麺です。辛さは豆板醤で調整してください。



【材料】（2人前 / 調理時間：約10分）

◆お家で作るごちそうサラダ シーザーサラダ用	1袋
冷麺	2人前
ゆでたまご	1個
A:ごま油	大さじ2
A:酢	大さじ2
A:コチュジャン	大さじ1
A:砂糖	小さじ2
A:豆板醤	小さじ1
A:鶏ガラスープ（顆粒）	小さじ1

【作り方】

- ① Aをしっかりと混ぜる。
- ② 冷麺は製品の表示通りにゆで、冷水にとって冷やしてからよく水気を切る。
- ③ ゆでたまごは半分に切る。
- ④ お皿に②、「お家で作るごちそうサラダ シーザーサラダ用」、③を盛り付け①をかけて完成！

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

冷たいサラダ鶏そば

10品目のサラダで具材たっぷりのさっぱりとしたサラダラーメンです。



【材料】（2人前 / 調理時間：約10分）

◆10品目のサラダ 水菜や大根	1袋
中華麺	2玉
市販のラーメンスープ（塩味）	2人前 (500ml程度)
サラダチキン	50g
ゆでたまご	1個
トマト	1/4個

【作り方】

- ① 中華麺は袋の表示通りにゆで、冷水に取って水気を切る。
- ② スープは冷やしておく。
- ③ サラダチキンは薄く切る。
- ④ ゆでたまごは半分に切る。
- ⑤ トマトは輪切りにする。
- ⑥ お皿に①を盛りスープを注ぎ、「10品目のサラダ 水菜や大根」、③～⑤を盛り付けて完成！

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

<レシピで使用したサラダクラブの商品>

・「旬を味わうサラダ ズッキーニミックス」(110g/税込 213 円)

旬の野菜を使用した2~3人前「旬を味わうサラダシリーズ」で、2021年8月31日(火)までの夏季限定商品です。レタスや大根をベースに、夏野菜のズッキーニなど8品目の野菜をミックスしています。また、香味野菜のセロリと白ねぎを合わせることで、爽やかな味わいが楽しめます。うどんやそうめんなど、お好みの冷やし麺と合わせてサラダ麺へのアレンジもおすすめです。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag9/zucchini_mix_salad.html



・「10品目のサラダ 水菜や大根」(170g/税込 306 円)

10種類の野菜がバランス良く配合された、10品目のサラダシリーズの定番商品です。大根や水菜をメインに、彩りでレッドキャベツやラディッシュを配合しました。盛りつけるだけで、華やかな食卓ができあがります。多品目を手軽に摂りたい方におすすめです。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag5/10_mizuna_radish.html



・「お家で作るごちそうサラダ シーザーサラダ用」(90g/税込 204 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。ロメインレタス、レタス、グリーンリーフレタスに、黄パプリカとトレビスをミックスしています。半熟卵とクルトン、シーザーサラダドレッシングとの組み合わせがおすすめです。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag4/house_caesar.html



・「うまみ玉ねぎドレッシング」(150ml/税込 321 円)

素材の食感と新鮮な香りを引き立たせて、作りたてのようなおいしさが特長のチルドタイプの和風ドレッシングです。玉ねぎのシャキシャキとした食感と旨味が引き立ちます。お肉をトッピングに使ったサラダなどにもよく合います。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/dressing1/dressing_onion.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