

8月31日の“野菜の日”に向けて、野菜をたくさん食べよう！ **サラダクラブアレンジレシピ＜大容量パック編＞**

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、サラダクラブから販売中の大容量パックを使ったレシピをご紹介します。8月31日の“野菜の日^{※1}”に向けて、パッケージサラダを使ったアレンジレシピで、野菜をたくさん食べてみてはいかがでしょうか。

※1 1983年に全国青果物商業協同組合連合会などが、野菜の栄養価やおいしさを見直してもらうために、「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定。

フライパン蒸しキャベツうまみ醤油がけ

手軽にすぐ作れて、野菜がたっぷり食べられる1品です。



【材料】 (2~4人前 / 調理時間：約5分)

◆千切りキャベツ ビッグパック	1袋
◆千切りキャベツにあえるたれ うまみ醤油 (ボトル)	大さじ4
水	大さじ1

【作り方】

- ① フライパンに「千切りキャベツ ビッグパック」と水を入れ、蓋をして火にかけ約3分加熱する。
- ② お皿に盛りつけ、「千切りキャベツにあえるたれ うまみ醤油」をかけて完成！

*レシピ URL: https://www.saladclub.jp/recipe/fryingpan_steamed_cabbage_umami_soy_sauce.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 / 調理時間：約20分)

◆千切りキャベツ ビッグパック	1袋
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

よだれ鶏風ピリ辛サラダ麺

長ネギやガーリックの風味が効いたピリ辛ダレが食欲をそそるサラダ麺です。



【材料】（4人前 / 調理時間：約15分）

◆ミックスサラダ ビッグパック	1袋
中華麺(生)	4玉
サラダチキン	200g
トマト	1個
きゅうり	1本
長ネギ	1本
A お湯	80ml
A 鶏ガラスープの素(顆粒タイプ)	小さじ2
B ラー油(具入り)	大さじ4
B ごま油	小さじ2
B 豆板醤	小さじ1

【作り方】

- ① Aを混ぜてよく溶かし、Bを加えて混ぜる。
- ② 長ネギはみじん切りにして①に加え、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 中華麺は袋の表示通りゆで、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
- ④ サラダチキンは厚さ1cmのそぎ切りにする。
- ⑤ トマトは半分に切り、5mm幅の薄切りにする。
- ⑥ きゅうりは太めの千切りにする。
- ⑦ お皿に③を盛りつけ、「ミックスサラダ ビッグパック」、④、⑤、⑥をのせて②をかけたら完成！

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

アヒポキ風サラダ

黄身だけでなく、泡立てた卵白をのせた映えるハワイの定番料理「アヒポキ」風サラダです。



【材料】（4人前 / 調理時間：約10分）※漬け込む時間を除く

◆食卓にぎやか彩りサラダ	1袋
まぐろ(刺身)	12切れ
アボカド	1個
トマト	1個
A 酒	大さじ2
A みりん	大さじ1
醤油	大さじ2
たまご	1個

【作り方】

- ① Aの調味料を鍋に入れて熱し、アルコールをとばす。粗熱が取れたら醤油を混ぜる。
- ② まぐろは①に約30分漬け込む。
- ③ アボカドは皮と種を除き、12等分の薄切りにする。
- ④ トマトは12等分のくし形切りにする。
- ⑤ お皿に②、③、④を交互に並べ、「食卓にぎやか彩りサラダ」を盛りつける。
- ⑥ たまごを卵白と黄身にわけ、卵白は角が立つまで泡立てる。
- ⑦ ⑤の上に⑥と黄身をのせ、②の漬けだれをかけて完成！

*レシピ URL: https://www.saladclub.jp/recipe/ahipoke_style_salad.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 ビッグパック」(280g/税込 204 円)

創業開始の1999年より販売している看板商品「千切りキャベツ」(130g/税込 108 円)の容量が約2倍になった大容量パックです。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を確認させたことにより、鮮度保持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。



*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag3/shredded_cabbage_big.html

・「ミックスサラダ ビッグパック」(220g/税込 204 円)

主力商品「ミックスサラダ」(100g/税込 108 円)の容量が約2倍になった大容量パックです。千切り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ました。シンプルな配合なので、サラダとしても料理の付け合せにもおすすめです。サラダクラブでは、「千切りキャベツ」のキャベツ単体の鮮度保持延長で確立した野菜へのダメージを抑えながら洗浄する技術を、他の野菜にも応用することで「ミックスサラダ」も鮮度保持延長することができ、2021年3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*。



※ 関東エリアのみ 2021年9月18日(土)出荷分より開始。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag3/mix_salad_big.html

・「食卓にぎやか彩りサラダ」(300g/税込 321 円)

300gの野菜をカラフルに配合した4~5人前の大容量サラダです。キャベツと白菜をメインに、赤パプリカ、黄パプリカ、レッドキャベツ、人参など彩りのよい野菜をバランスよくミックスしています。お皿に盛りつけるだけで、彩りのあるボリューム感たっぷりのサラダが完成します。



*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag7/lively_colorful_salad.html

・「千切りキャベツにあえるたれ うまみ醤油(ボトル)」(200ml/税込 321 円)

「千切りキャベツにあえるたれ」は、千切りキャベツ専用開発した“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_bottle_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