



No. 19

2025 年 8 月 28 日

**大切な朝食に野菜を取り入れる時短ワザ！
料理研究家の島本美由紀さん考案
「朝サラダ習慣 お手軽朝食レシピ」を開発**

株式会社サラダクラブ

株式会社サラダクラブ（代表取締役社長：新谷昭人、本社：東京都調布市）は、日々慌ただしく過ごす朝でも食べて欲しい朝食をテーマに、料理研究家の島本美由紀さん考案のサラダクラブの商品を使用した「朝サラダ習慣 お手軽朝食レシピ」3品を開発しました。

忙しい日々のなかでも特に慌ただしい朝、朝食は一日のスタートに重要なエネルギー源ですが、農林水産省の食育に関する意識調査報告書によると、現在、朝食をほとんど毎日食べる人は80%に満たず、特に若い世代の欠食率（ほとんど食べない／週2・3回食べる）は約30%※1です。特に小・中学生の朝食欠食率も増加※2しており、親世代の朝食を食べない習慣が、家庭環境にも影響している可能性も指摘されています。

「朝サラダ習慣 お手軽朝食レシピ」は、洗わずにそのまま食べられるパッケージサラダを使用することで、朝食に野菜を簡単に取り入れることができるレシピです。時間のない朝に、火を使わないレシピや、まな板も包丁も使わないレシピなど手軽に短時間で完成する点を重視しました。



島本美由紀さん



島本さん考案「サバカレーサンドイッチ」

パッケージサラダは、料理素材としても汎用性があり、冷蔵庫にストックしておくとなぎまな料理に利用できます。特に「千切りキャベツ」は、消費期限が加工日に加え5日間と鮮度が長持ちし、冷蔵庫にストックしておくのが便利です。サラダクラブは、今後もさまざまなレシピに活用できる商品を開発することで、さらに野菜を楽しんでいただけるパッケージサラダの魅力を提案してまいります。

※1 農林水産省 食育に関する意識調査報告書PDF形式（令和7年3月）

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r07/pdf_index.html

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r07/pdf/houkoku_3_2.pdf

※2 農林水産省 令和6年度食育推進施策

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/r6_index-3.pdf

■島本美由紀さん考案「朝サラダ習慣 お手軽朝食レシピ」

緑黄色野菜とブルーベリーのスムージー

まな板&包丁を使わず、簡単に作れるスムージー。ブルーベリーは冷凍でも生でも作れます。すべて同量で作るので覚えやすいレシピです。



【材料】（2 人前 / 調理時間：5 分）

◆ケールが入った 7 品目の緑黄色野菜 サラダ	1 袋
ブルーベリー（冷凍でも生でも）	100g
プレーンヨーグルト	100g
牛乳	100ml
はちみつ	大さじ 1



内容量：100g
参考小売価格(税込)：235 円

【作り方】

- ① ミキサーに冷凍ブルーベリー、ヨーグルト、牛乳、サラダ、はちみつの順に入れて攪拌する。

サバカレーサンドイッチ

火を使わずに混ぜるだけで作れるサバカレーディップ。サラダと組み合わせることでボリュームたっぷりのサンドイッチが作れます。カレー粉の風味が食欲をそそり、イタリアンミックスサラダの鮮やかな色や食感と良く合います。ラップやクッキングシートで包んでから半分に切ると崩れにくくなります。



【材料】（2 人前 / 調理時間：7 分）

◆イタリアンミックスサラダ	1 パック
食パン（6 枚切り）	4 枚
サバの水煮缶	1 缶
バター	適量
A マヨネーズ	大さじ 2
カレー粉	小さじ 1
塩・黒こしょう	各少々



内容量：116g
参考小売価格(税込)：235 円

【作り方】

- ① サバの水煮は缶汁を切ってボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ② パンにバターを塗り、サラダ、①の順に重ねてサンドし、ラップやクッキングシートで包む。
- ③ 5 分ほど置いてから包丁で半分に切る。

千切りキャベツとベーコンの塩麴スープ

塩麴のうまみでホッとする味わいのスープ。千切りキャベツを使用しているので火の通りも早く短時間で作れます。ベーコンは袋の上から包丁で押しあてるとまな板＆包丁を汚さずに切れ、お好みでミニトマトやおろしにんにく（チューブでも可）を少量加えてもおいしく召し上がれます。

【材料】（2人前 / 調理時間：8分）

◆千切りキャベツ	1袋
玉ねぎ	1/4個
ハーフベーコン	4枚
黒こしょう	少々
A水	400ml
塩麴	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1
塩・黒こしょう	各少々



内容量：120g
参考小売価格（税込）：129円

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライサーで薄切りにし、ハーフベーコンはパックの上から包丁を押しあて1cm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルにキャベツと①を入れてAを注ぎ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で6分加熱する。
- ③ よく混ぜて器に盛り、黒こしょうを振る。

本レシピは、「サラダクラブレシピページ」で8月28日より公開予定です。

緑黄色野菜とブルーベリーのスムージー

<https://www.saladclub.jp/recipe/green-and-yellow-vegetables-and-blueberry-smoothie.html>

サバカレーサンドイッチ

<https://www.saladclub.jp/recipe/mackerel-curry-sandwich.html>

千切りキャベツとベーコンの塩麴スープ

<https://www.saladclub.jp/recipe/shredded-cabbage-and-bacon-soup-with-rice-paste.html>

■ゲスト：島本美由紀（しまもとみゆき）

料理研究家・ラク家事アドバイザー・食品ロス削減アドバイザー



旅先での発見を料理や家事に生かし、誰もが手軽に楽しめる暮らしのアイデアを提案。レシピにエコの観点を加え、「食品ロス削減アドバイザー」「冷蔵庫収納＆食品保存アドバイザー」「防災士」としても活動。実用的なアイデアが好評で、NHK「あさイチ」、日本テレビ「ZIP!」などに出演するなど、テレビや雑誌を中心に活躍し、著書は80冊を超える。活動実績が認められ、令和3年には消費者庁主催の食品ロス削減大賞で審査委員長賞を受賞。

■株式会社サラダクラブについて

株式会社サラダクラブは、野菜の鮮度とおいしさにこだわり、洗わずにそのまま食べられる「パッケージサラダ」を製造・販売しています。キューピー株式会社と三菱商事株式会社の共同出資により 1999 年に設立しました。利便性と価格が一定という経済性が評価され需要が拡大しているパッケージサラダ市場で、サラダクラブは国内最大のシェア(金額)*を占め、販売店舗数は 18,380 店(2024 年 12 月現在)となっています。

* マクロミル QPR (サラダメーカー別 2024 年 3 月-2025 年 2 月)

■サステナビリティへの取り組み

当社では、産地からご家庭までのフードロスを低減し、サステナビリティへの取り組みを推進しています。産地との安定的な取引や増量企画を通じた、持続的な生産体制の維持や産地廃棄の削減。工場内で発生した野菜の未利用部を堆肥の材料にし、それをもとに作られた堆肥を使用して野菜の栽培を行う循環型農業の実現。パッケージサラダの鮮度保持延長の実現により、ご家庭・販売店での消費期限切れに伴う廃棄の低減などの取り組みを行っています*。

* 詳細はサステナビリティページ (<https://www.saladclub.jp/company/sustainability/>) をご参照ください

＜本件に関する問い合わせ先＞

株式会社サラダクラブ 広報担当 吉田

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