

GW や初夏のアウトドアシーズンにおすすめ！ パッケージサラダのアレンジレシピ〈おつまみ編〉

～バーベキューやキャンプでも手軽に野菜たっぷり～

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、インスタグラムでパッケージサラダを使ったアレンジレシピ（https://www.instagram.com/saladclub_jp/）を多数紹介しています。

新型コロナウイルス対策のマスク着用ルールが今年3月から緩和され、5月8日には「5類」へと移行します。それに伴い、過ごしやすいこれからの季節は、これまで制限されてきた人との交流や外出の機会もより増加すると予想されています。そこで今回は、GW や初夏のアウトドアシーズンにおすすめの、お酒にも合う簡単アレンジレシピを5つご紹介します。野菜を切ったり洗ったりする手間が省けるため、バーベキューやキャンプなどのアウトドアシーンにもおすすめです＊。パッケージサラダを上手に活用して、手軽でヘルシーなおつまみメニューを取り入れてみませんか。

※10℃をこえると傷みやすくなりますので、ご購入後は1℃～10℃で保存し、お早めにお召し上がりください。

<メニュー例>



サバ缶チーズホットサンド

キャンプ飯としても人気のホットサンド。カリッと焼けたパンに、たっぷりはさんだ具材がボリュームミー！



【材料】（1人前）

◆ミックスサラダ	1/2袋
マヨネーズ	小さじ1
食パン（6枚切り）	2枚
鯖の水煮（缶）	1/2缶
とけるスライスチーズ	2枚
こしょう	少々

【作り方】

- ① 鯖の水煮は水気を切ってから「マヨネーズ」、こしょうをあわせて混ぜておく。
- ② ホットサンドメーカーに食パン（1枚）をおき、とけるスライスチーズ、「ミックスサラダ」、①、とけるスライスチーズを順番に重ねていき、最後に食パン（1枚）をのせて挟む。
- ③ ②を火にかけ、両面焼けたら食べやすい大きさに切って完成！

*レシピ URL: <https://www.instagram.com/p/CiwuRFUvVRN/>

キャベツのミートチーズ焼き

野菜も食べたいバーベキューにおすすめ！具材をアルミホイルで包んで焼くだけなので、お肉を焼いている間に作れちゃうお手軽レシピです。



【材料】（2人前）

◆炒めるキャベツ	1袋
キューピー ミートソース	1/2袋
ピザ用チーズ	50g
フランスパン	適量

【作り方】

- ① アルミホイルに「炒めるキャベツ」を広げ、その上に「キューピー ミートソース」とピザ用チーズをのせる。
- ② ホイルをふんわりと閉じ、10～15分位加熱する。
- ③ こんがり焼いたフランスパンを添えて完成！（※オーブントースターで加熱してもよい。）

*レシピ URL: <https://www.instagram.com/p/CgTpuMxPU8q/>

クイックザワークラウト

おつまみやお肉の付け合わせにもぴったりの簡単ザワークラウト！袋のまま味付けできるので、アウトドアシーンにもおすすめです。



【材料】（作りやすい分量）

◆千切りキャベツ ビッグパック	1袋
ソーセージ	適量
ベーコン	適量
A 粒こしょう	10粒
A ローリエ	1枚
A 酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/2

【作り方】

- ① 「千切りキャベツ ビッグパック」の袋を開け、Aをあわせてよく混ぜる。
- ② そのままキャベツがしんなりするまで置いて完成！
- ③ ソーセージやベーコンをこんがり焼き、一緒にいただく。

*レシピ URL: <https://www.instagram.com/p/CHzhqHRjLIP/>

塩昆布 ON サラダ

あっという間に作れる、おつまみにぴったりのサラダです。つついお肉ばかり食べてしまうバーベキューの箸休めとしてもおすすめです！



【材料】 (1人前)

◆お家で作るごちそうサラダ シーザーサラダ用	1袋
塩昆布	8g
粉チーズ	小さじ2
オリーブオイル	適量

【作り方】

- ① お皿に「お家で作るごちそうサラダ シーザーサラダ用」を盛りつけ、塩昆布、粉チーズをトッピングし、オリーブ油を回しかけて完成！

*レシピ URL: <https://www.instagram.com/p/CUHc4FghFYG/>

シャカシャカ バーベキューサラダ

お肉を焼いている間にさっと作って食べられる簡単サラダ。お好きなパッケージサラダとドレッシングで楽しんでください！



【材料】 (3~4人前)

◆食卓にぎやか彩りサラダ	1袋
イタリアンドレッシング (使い切りタイプ)	2~3個 (お好みで)

【作り方】

- ① 「食卓にぎやか彩りサラダ」を開けて、サラダに「イタリアンドレッシング」をかけ、パッケージを軽くシャカシャカして混ぜる。
- ② そのままバーベキューのテーブルに並べて完成！

*レシピ URL: <https://www.instagram.com/p/CC79eAfDIKP/>

<レシピで使用したサラダクラブの商品>

・「ミックスサラダ」(100g/税込 108 円)

千切りにした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。

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



・「炒めるキャベツ」(200g/税込 108 円)

キャベツを食べやすい炒め用サイズにカットし、キャベツ本来の味わいと食感が楽しめます。消費期限が7日間のため、冷蔵庫にストックして便利にご活用いただけます。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag10/stir_fried_cabbage.html



・「千切りキャベツ ビッグパック」(280g/税込 204 円)

独自の製法で作っている、サラダクラブ自慢の千切りキャベツです。細く、長くカットしているため、お皿に盛りつけると、ふわふわになります。「千切りキャベツ」の大容量パックタイプになります。

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



・「お家で作るごちそうサラダ シーザーサラダ用」(95g/税込 204 円)

“お家で作るごちそうサラダ”シリーズは、お家でトッピングを加えるだけで、簡単にごちそうサラダができるシリーズです。「シーザーサラダ用」は、サクサクした食感が特長のロメインレタスをメインに、レタス、パプリカ黄を加えました。半熟卵とクルトン、シーザーサラダドレッシングがおすすめです。

*商品 URL: https://www.saladclub.jp/products/bag4/houce_caesar2.html



・「食卓にぎやか彩りサラダ」(300g/税込 321 円)

キャベツ、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たサラダです。ボリュームのある色鮮やかなサラダが食卓をにぎやかに演出します。

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



■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17,686店(2022年11月現在)となっています。

* マクロミル QPR (サラダメーカー別 2021 年 12 月-2022 年 11 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・広告宣伝部 吉田・小宮・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