

簡単にメイン料理が完成！  
**サラダクラブアレンジレシピ＜電子レンジ編＞**  
 ～パッケージサラダ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、電子レンジで作れるアレンジレシピを4つご紹介します。パッケージサラダを活用することで、野菜を切ったり洗う手間が省けるため、出来上がりまでの工程がとても簡単です。電子レンジで加熱するだけで、野菜たっぷりのメイン料理が完成します。

**キャベツでヘルシー！レンジで作る親子丼**

千切りキャベツがどっさりのおった、食べ応えも抜群の野菜がたっぷり摂れる親子丼。電子レンジで作る簡単レシピです。



【材料】（2人前 / 所要時間：約10分）

◆千切りキャベツ	1袋
玉ねぎ	1/4個
鶏もも肉	100g
温かいご飯	2膳分
たまご	2個
青ネギ	1本
A:めんつゆ	大さじ2
A:みりん	大さじ1
A:砂糖	小さじ1
A:水	大さじ4

【作り方】

- ① 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①を入れ、Aをかけてざっと混ぜる。
- ③ ②にふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱し、軽く混ぜてから更に1分加熱する。
- ④ たまごは粗く溶きほぐし、③に回しかけて再びラップをして1分加熱し、ざっと混ぜてラップを戻し、そのまま1分蒸らす。
- ⑤ 青ネギは小口切りにする。
- ⑥ どんぶりに温かいご飯を盛り付け、「千切りキャベツ」、④をのせて⑤を散らして完成！  
 ※砂糖の量はめんつゆの甘さによって調整してください。

\*レシピ URL: [https://www.saladclub.jp/recipe/cabbage\\_health\\_oyakodonburi.html](https://www.saladclub.jp/recipe/cabbage_health_oyakodonburi.html)

## 鮭としめじのレンジ蒸し温サラダ

電子レンジでまとめて一気に加熱できる簡単調理。加熱することでかさが減って野菜がたっぷり食べられます。



【材料】（4人前 / 所要時間：約10分）

◆ミックスサラダ ビッグパック	1袋
生鮭	200g
しめじ	1/2株
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
キューピー 深煎りごまドレッシング	適量

### 【作り方】

- ① 生鮭は食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ 耐熱器に「ミックスサラダ ビッグパック」、①、②を広げてのせ、酒、塩、こしょうをし、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
- ④ ③にキューピー 深煎りごまドレッシングをかけて完成！

\*レシピ URL: [https://www.saladclub.jp/recipe/rangesteamed\\_salad\\_salmon\\_shimeji\\_mushrooms.html](https://www.saladclub.jp/recipe/rangesteamed_salad_salmon_shimeji_mushrooms.html)

## レンジでキャベツうどん

電子レンジで簡単にできるあったかメニューです。豚肉をキッチンバサミで切れば包丁・まな板要らずで完成します。



【材料】（1人前 / 所要時間：約5分）

◆ベジしゃぶ キャベツミックス	1/2袋
豚ばら肉（薄切り）	50g
冷凍うどん	1玉
A: 白だし（10倍濃縮）	40ml
A: 水	360ml
ごま油	小さじ1

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱器にうどんを入れ、その上に「ベジしゃぶ キャベツミックス」、①をのせる。
- ③ ②にAを入れ、ごま油を回しかける。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。
- ⑤ 全体を軽くかき混ぜて、完成！

※電子レンジの加熱時間は、様子を見て調節してください。

\*レシピ URL: [https://www.saladclub.jp/recipe/cabbage\\_udon\\_microwave.html](https://www.saladclub.jp/recipe/cabbage_udon_microwave.html)

## たらのレンジ蒸し

電子レンジで簡単に主菜が完成します。お好みでポン酢しょうゆなどを添えてお召しあがりください。



【材料】（2人前 / 所要時間：約10分）

◆ベジしゃぶ 白ねぎミックス	1袋
たら（生）	2切れ
まいたけ	1パック
酒	大さじ2
ごま油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① たらは塩こしょうする。
- ② まいたけは小房に分ける。耐熱器に入れ、①、「ベジしゃぶ 白ねぎミックス」をのせる。
- ③ ②に酒、ごま油を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で約3分加熱して完成！

※電子レンジの加熱時間は、様子を見て調節してください。

\*レシピ URL: [https://www.saladclub.jp/recipe/microwave\\_steamed\\_cod.html](https://www.saladclub.jp/recipe/microwave_steamed_cod.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。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](https://www.saladclub.jp/products/bag1/shredded_cabbage.html)

・「ミックスサラダ ビッグパック」(220g/税込 204 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。「ミックスサラダ」の大容量パックタイプです。「千切りキャベツ」の消費期限延長で確立したキャベツの洗浄技術を他の野菜にも応用することで、「ミックスサラダ」の消費期限の1日延長にも成功し、加工日に加え5日間となりました。

\*商品 URL:[https://www.saladclub.jp/products/bag3/mix\\_salad\\_big.html](https://www.saladclub.jp/products/bag3/mix_salad_big.html)



・「ベジしゃぶ キャベツミックス」(215g/税込 213 円)

しゃぶしゃぶに最適なカット野菜です。簡単に火が通り、短時間調理で野菜をたっぷりお召しあがりいただけます。人の手で切るのが難しい極薄カットの白ねぎと、太めにカットしたキャベツとレタスのしゃきしゃきとした食感を楽しめます。しゃぶしゃぶだけでなく、フライパン蒸しやスープ、炒め物などさまざまなメニューに使えます。

\*商品 URL:[https://www.saladclub.jp/products/bag10/vege\\_shabu\\_cabbage\\_mix.html](https://www.saladclub.jp/products/bag10/vege_shabu_cabbage_mix.html)



・「ベジしゃぶ 白ねぎミックス」(100g/税込 213 円)

しゃぶしゃぶに最適なカット野菜です。ハリネギ（白髪ねぎ）、水菜、人参をミックスしました。ハリネギと水菜と人参のしゃきしゃきとした食感が楽しめます。

\*商品 URL:[https://www.saladclub.jp/products/bag10/vege\\_shabu\\_white\\_green\\_onion\\_mix.html](https://www.saladclub.jp/products/bag10/vege_shabu_white_green_onion_mix.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16,838店(2021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 2020年12月-2021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や低減し、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](mailto: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