

6月は「食育月間」、親子で一緒に簡単調理！ 子どもと一緒に作れて野菜をたくさん食べられる パッケージサラダのアレンジレシピ 5 選

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。

毎年6月は農林水産省が食育を強化する「食育月間」です。食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てるためのものであり、農林水産省が推進しています*。

サラダクラブでは、食育月間に向け、親子で楽しく調理しながら野菜をたくさん食べることができる、包丁いらずの簡単レシピを5つご紹介します。この機会に子どもと一緒に、食べることの楽しみや大切さをあらためて考えてみてはいかがでしょうか。

*農林水産省ホームページより。<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

手巻きサラダ

好きな具材を好きなだけ用意して、手巻きサラダパーティーはいかがでしょうか。



【材料】（2～4人前）

◆10品目のサラダ 水菜や大根	1袋
お好みの具材（刺身・卵焼き等）	お好みの量
海苔	お好みの量
お好みのタレ （ドレッシング・しょうゆ等）	お好みの量

【作り方】

- ① お皿に「10品目のサラダ 水菜や大根」、お好みの具材を盛り付ける。
 - ② 海苔、お好みのタレを用意して完成！
- ※好きなものを巻いていただきます。

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

サラダたっぷりドッグ

たっぷりサラダののったホットドッグです。手軽に作れて朝ごはん・ランチにぴったりです。



【材料】（2人前）

◆ブロッコリースーパープラウト彩り ミックスサラダ	1袋
ドッグパン	2個
ソーセージ	2本
キューピー コールスロードレッシング	大さじ3
マヨネーズ	小さじ2

【作り方】

- ① ボウルに「ブロッコリースーパープラウト彩りミックスサラダ」を入れキューピー コールスロードレッシングを加え和える。
- ② 熱したフライパンで、ソーセージを焼く。
- ③ ドッグパンにマヨネーズをぬり、②をはさみ、①をのせて完成！

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

キャベツ入りはしまき

屋台で見られる「はしまき」を千切りキャベツたっぷりで作ります。休日のランチや軽食にもぴったりです。



【材料】 (2人前)

◆千切りキャベツ	1袋
たまご	1個
A: 薄力粉	130g
A: 水	220ml
A: めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
揚げ玉	小さじ8~10
サラダ油	小さじ1
お好み焼きソース	適量
青海苔	適量
紅しょうが	適量
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① ボウルにたまごを割り入れときほぐし、Aを加えよく混ぜる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、①の生地をお玉1杯程度丸くなるように入れる。
- ③ 表面が白く固まってきたら、「千切りキャベツ」一掴み・揚げ玉 (小さじ1) をのせる。
- ④ 手前に割り箸1本をのせ、くるくると巻き、フライ返しなどで押さえつけ1分程度焼く。(割り箸を持って巻くと熱くないです) 同様に7~9個作る。
- ⑤ お皿に盛りつけ、お好み焼きソースをぬり、青海苔・紅しょうがを散らし、マヨネーズをかけて完成!

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

ふんわりお好み焼き

「千切りキャベツ ビッグパック」を使用することで調理時間を短縮し、どなたでも簡単にふんわりした食感のお好み焼きに仕上げることができます。



【材料】 (3人前)

◆千切りキャベツ ビッグパック	1袋
A: 小麦粉	150g
A: 卵	3個
A: 水	200ml
豚バラ肉 (薄切り)	150g
かつお節	適量
青のり	適量
紅しょうが	適量
サラダ油	適量
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① ボウルに「千切りキャベツ ビッグパック」とAを入れてよく混ぜる。
- ② フライパン (またはホットプレート) に油をひいて中火で熱し、①を流して丸く広げる。上に豚バラ肉を広げてのせ、両面をこんがり焼く。
- ③ ②をお皿にのせお好み焼きソースを塗り、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけ、紅しょうがを添えて完成!

*レシピ URL: http://saladclub.jp/recipe/funwari_okonomiyaki.html

チーズとツナコーンのサラダクレープ

ホットケーキミックスで作る甘味のあるクレープ生地が塩気のある具材と絶妙なバランスの美味しさ！



【材料】（4人前）

◆お家で作るごちそうサラダ シーザーサラダ用	1袋
サラダのごちそうトッピング ツナコーン	1袋
ホットケーキミックス	100g
牛乳	200ml
たまご	1個
シュレッドチーズ	40g
マヨネーズ	適量
粗挽き黒こしょう	適量
サラダ油	適量

【作り方】

- ① ボウルにたまごを溶き、ホットケーキミックスと牛乳を加えて泡だて器で混ぜる。
 - ② 熱したフライパンに油をひき、①の生地を1/4量流し入れて薄くのばす。弱火にして表面が乾いてきたら裏返し、もう片面も焼く。同様に3枚焼く。
 - ③ ②にマヨネーズ、「お家で作るごちそうサラダ シーザーサラダ用」、「サラダのごちそうトッピング ツナコーン」、シュレッドチーズをのせて粗挽き黒こしょうをふる。
 - ④ ③を巻いて包み、お皿に盛りつけて完成！
- ※お好みでミニトマトを添えてください。

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

＜レシピで使用したサラダクラブの商品＞

・「10品目のサラダ 水菜や大根」（170g/税込 306 円）

10品目のサラダシリーズは、10種類の野菜がバランス良く配合された、彩りの良いサラダです。「水菜や大根」は、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。また、多品目の野菜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



・「ブロッコリースーパースプラウト彩りミックスサラダ」（120g/税込 108 円）

株式会社社村上農園のブロッコリースーパースプラウトを配合したサラダです。緑黄色野菜である人参、かぼちゃを配合し、彩りよく仕立てました。普段使いにおすすめのサラダです。

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



・「千切りキャベツ」（130g/税込 108 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ので、お皿に盛りつけると、ふわふわになります。揚げ物の付け合せや、お好み焼きなどのあったかメニューにもおすすめです。

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



・「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」の約 2.1 倍の量が入った大容量パックタイプです。ご家族や大人数で召し上がっていただくのにおすすめです。付け合わせはもちろん、サンドイッチやスープ、もんじゃなど色々なアレンジレシピを楽しんでいただけます。

*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。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を合わせるのにおすすめです。これまでの鮮度保持技術や製法に加え、酸素・二酸化炭素・窒素の混合ガスでパッケージングする「混合ガス充填製法」を新たに導入することで、消費期限を従来の加工日に加え 3 日間から 4 日間に延長しました。

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