

10月10日はお好み焼の日！ 「千切りキャベツ」で作る簡単お好み焼きレシピ

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。

10月10日は「お好み焼の日」です。お好み焼きを鉄板やホットプレートで焼くときにジュージュウ（10・10）と音を立てることと、みんなでホットプレートを囲んで食べる様子が輪（10の0）になって見えることから、制定されました。

洗わずにそのまま食べられる「千切りキャベツ」を使用することで、より手軽に美味しく作れるお好み焼きレシピをご紹介します。食材を混ぜるだけなので簡単に作れて、たっぷりのキャベツを美味しく食べられる、お子様にもおすすめのメニューです。週末やハロウィンパーティーなどみんなで囲む食卓にもぴったりなので、ぜひ作ってみてください。

<メニュー例>



ふんわりお好み焼き

「千切りキャベツ」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: https://www.saladclub.jp/recipe/funwari_okonomiyaki.html

ハロウィンお好み焼き

基本の材料と千切りキャベツで作る簡単お好み焼き。親子で手軽に楽しめるハロウィンメニューです。



【材料】 (2人分)

◆千切りキャベツ ビッグパック	1袋
お好み焼き粉	100g
A: 卵	2個
A: 水	130ml
サラダ油	少々
中濃ソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量
紅しょうが	適量
青のり	適量

【作り方】

- ① ボウルにAを入れてよく溶き、お好み焼き粉を入れて混ぜる。
- ② ①に「千切りキャベツ ビッグパック」を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②の半量を入れて両面を焼き、火を通してお皿に盛りつける。
- ④ 同様にもう1枚も焼く。
- ⑤ 焼きあがったお好み焼きにソースをぬり、マヨネーズ、かつお節、紅しょうが、青のりでお好みのハロウィンのデコレーションをして完成！

※お好み焼き粉を溶く水の量などは袋の表示に従って加減をしてください。

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

キャベツのお好み風サラダ

とろとろたまごとふわふわのキャベツに、たっぷりのマヨネーズとソースをかけていただきます。おかずのようなサラダです。お好みでパセリやミニトマトを添えてください。



【材料】 (3人前)

◆千切りキャベツ	1袋
卵	2個
ベーコン	3枚
マヨネーズ	適量
お好み焼きソース	適量
かつお節	1パック

【作り方】

- ① 「千切りキャベツ」をお皿に盛り付ける。
- ② フライパンを温め、ベーコンを炒める。色が変わったら①の上のにせる。
- ③ たまごを割りほぐし、同じフライパンでスクランブルエッグを作り、②の上のにせる。
- ④ ③にマヨネーズとソースを網目状にかけ、かつおぶしを乗せて出来上がり。

*レシピ URL: https://www.saladclub.jp/recipe/cabbage_okonomi_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」は、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。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」も販売しているので、メニューや食シーンに合わせて使用いただけます。



「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

■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