



No. 4

2024年1月25日

キャベツの旬に合わせた“増量企画”を初めて全国で展開！  
**価格据え置きで「千切りキャベツ ビッグパック」を20%増量**  
～浅野まみこ氏監修、千切りキャベツと家にある食材で出来る簡単レシピも公開～

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：金子俊浩、本社：東京都調布市）は、2024年2月1日（木）から2月29日（木）までの期間、価格はそのままで、全国で「千切りキャベツ ビッグパック」を20%増量して販売します。また、今回の企画に合わせ、『千切りキャベツと家にある食材で簡単に！』をテーマに、管理栄養士浅野まみこ氏監修でレシピを開発しました。



&lt;千切りキャベツ ビッグパック&gt;

簡単調理で栄養バランスも  
千切りキャベツと家にある食材でできるレシピ



サラダクラブでは2021年より毎年、キャベツが旬を迎え収穫量が増えるこの時期に、九州、北陸・東海地方を中心に「千切りキャベツ」の増量企画を実施してきました。本企画は、お客様がお得に商品を手にとることができるようになるだけでなく、生産者にとっては出荷量が増えることで収入増につながり、販売店にとってもお得な商品の販売で売り上げアップに繋がる「三方よし」の企画です。今回、コロナ禍前にあたる2019年対比で約190%<sup>※2</sup>と好調な「千切りキャベツ ビッグパック」を初めて全国規模で増量します。期間中は通常280gのところ、20%増量して336gとなり大変お得です。

※2 2023年1月～2023年12月末の合計の売上

また、本企画に合わせて作った管理栄養士浅野まみこ氏監修のレシピは、千切りキャベツと家にある食材で簡単に作れ、栄養バランスがとれたキャベツたっぷりの一品満足の主食レシピです。「千切りキャベツ」は、洗ったりカットする手間がなく、火が通りやすいことから、“タイパ”“時短”食材としておすすめです。さらに、当社の「千切りキャベツ」は、消費期限が加工日に加え5日と鮮度が長持ちするため、冷蔵庫にストックしておくのが便利です。本レシピは公式ホームページやInstagramアカウントからも発信していきます。お得に購入できるこの機会に、キャベツをたっぷり使ったレシピを作ってみてはいかがでしょうか。

## 【企画概要】

内容	「千切りキャベツ ビッグパック」を 20%増量
対象地域	全国（北海道、沖縄県を除く）
内容量	336g
参考小売価格（税込）	204 円
販売期間	2024 年 2 月 1 日（木）～2 月 29 日（木）※ <sup>3</sup>

※<sup>3</sup> 悪天候など、原料の状況により販売期間が短くなる可能性があります。

## 【キャベツのおすすめの使い方】解説者：浅野まみこ氏

サラダやスープ、炒め物とさまざまな調理方法が楽しめるキャベツは、生ではフレッシュな味わいが楽しめ、加熱することでほんのりと甘みが出るなどクセがなく、どんな食材とも相性が良い野菜です。



### キャベツのおすすめの食べ方 ～千切りキャベツは火が通りやすく時短料理に最適～

キャベツにはさまざまな食べ方がありますが、千切りキャベツは特に、やわらかい食感でどの世代にも食べやすい切り方です。火の通りが早く、時短調理などにも向いており、量を食いたい際にも最適です。また、料理に食感を加えられるため、パンの具材やサラダ、添え物として、また米飯や麺類やスープなど「ちょい足し」することで食べ応えをプラスすることができます。

1 日に必要な野菜摂取量は 350g 以上とされていますが、現在の野菜摂取量の平均値は 280.5g、男性 288.3g、女性 273.6g であり※<sup>4</sup>、ここ 10 年で有意な変化がありません。野菜を増やす方法のひとつとして、日常の食生活に気軽に「ちょい足し」できる千切りキャベツがおすすめです。

※<sup>4</sup> 参考：厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和元年）

### <解説者プロフィール> 管理栄養士 浅野まみこ氏



総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、現在は、食育活動やレシピ開発、食のコンサルティングをはじめ講演、イベントなど多方面で活躍中。NHK「おはよう日本」、NHK「オトナへのベル」、フジテレビ「バイキング」など、メディアや雑誌に多数出演。「食生活が楽しいと人生が100倍楽しい！」をモットーに活動をしている。著書に草思社「コンビニ食・外食」で健康になる方法。アスコム「血糖値あがらないのはどっち？」など。

## ■～千切りキャベツと家にある食材で簡単に！～

管理栄養士 浅野まみこ氏監修 「栄養バランスがとれた一品で満足できる主食レシピ」

### シンプルだけどしっかり栄養 キャベツうどん

#レンジで簡単 #昼食 #夜食におすすめ

レンジで5分のお手軽うどん。キャベツをたっぷり加えてお腹をしっかり満たし、シンプルながら、良質なタンパク質の卵とキャベツで栄養バランスも整います。夜食にもぴったりな1品です。加熱したふわふわキャベツの食感で、ボリューム満点。



【材料】（1人前 / 調理時間：約6分）

千切りキャベツ※	130～150g 程度
うどん（冷凍）	1玉
卵	1個
塩昆布	3g（大さじ1/2）
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ1
醤油	小さじ1
七味唐辛子	お好みで

※サラダクラブ「千切りキャベツ」だと1袋（130g）

#### 【作り方】

- ① 深めの耐熱皿を用意し、うどん1玉、キャベツを加え、ふんわりとラップをし、レンジ（600w）で5分加熱する。取り出してよく混ぜ合わせる。
- ② 塩昆布、オリーブオイル、醤油を混ぜ、中央に卵を落とす。
- ③ お好みで七味唐辛子をふりかけ、よく混ぜながら食べる。

\*加熱していないキャベツを追加するとさらに食感が楽しめます。

### レンジで作るキャベツとシーフードの夜食スープパスタ

#レンジで簡単 #昼食 #夜食におすすめ

レンジだけで作る簡単キャベツのスープパスタ。キャベツをたっぷり入れるので、パスタは通常の半分でも大満足のボリュームに。



【材料】（1人前 / 調理時間：約15分）

※早茹でパスタを使用した場合

千切りキャベツ※	130～150g 程度
パスタ	40g
シーフード（冷凍）	100g
ほうれん草（冷凍）	15g
白だし	大さじ1
水	100ml
牛乳	100ml
粉チーズ	大さじ1
バター	大さじ1/2

お好みで：黒胡椒、粉チーズなど

※サラダクラブ「千切りキャベツ」だと1袋（130g）

### 【作り方】

- ① 耐熱容器にパスタを半分に割り入れ、分量外の水 500ml、塩小さじ1を加え、よく混ぜ合わせる。ラップをせず、電子レンジで袋の表記+3分(600w)で加熱をし、取り出す。
- ② 別の耐熱容器を用意し、シーフード、白だし、水を加え、3分加熱する。
- ③ ②に湯切りした①のパスタ、千切りキャベツ、ほうれん草、粉チーズを加え、牛乳を回し入れる。さらに3分加熱する。
- ④ 器を取り出し、バターを加え、お好みで黒胡椒、粉チーズをふる。

## キャベツのふわふわパンケーキ

### #こども #昼食 #休日 #野菜が摂れるパンケーキ

キャベツたっぷりのパンケーキに、ツナと爽やかな酸味のヨーグルトを合わせました。あと乗せのキャベツサラダは、シャキシャキの食感が加わって、楽しさ倍増。ほんのり甘さがくせになるパンケーキは、ランチにもおやつにもおすすめです。



### 【材料】 (小さめ8枚分 / 調理時間: 約20分)

千切りキャベツ※	250~300g 程度
ホットケーキミックス	1袋 (150g)
ツナ缶	1缶 (70g)
卵	1個
サラダ油	大さじ1
ヨーグルト	50g
A: 粉チーズ	大さじ1
A: マヨネーズ	小さじ2
※サラダクラブ「千切りキャベツ ビッグパック」だと1袋 (280g)	

### あと乗せキャベツ (お好みで)

千切りキャベツ	50~100g 程度
かいわれ大根	10g
マヨネーズ	大さじ1
塩、黒胡椒	少々

### 【作り方】

- ① ボウルに千切りキャベツとA、水気を切ったツナ缶、卵、ヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせる。千切りキャベツがしっとりしてきたところに、ホットケーキミックスを加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ② フライパンに サラダ油を入れ、弱めの中火で熱し、生地1/8程度をすくい流し込む。
- ③ 表面にぷつぷつと小さな泡が出てきたら返して、さらに3分ほど焼く。
- ④ あと乗せ用のキャベツは、かいわれ大根を加え、マヨネーズ、塩、黒胡椒であえておく。お皿に盛り、お好みで③のキャベツをのせる。

\*ケチャップとマヨネーズを1対1で合わせたものをディップするのもおすすめです。

本レシピは、サラダクラブホームページ (<https://www.saladclub.jp/recipe/>) と、公式 Instagram ([https://www.instagram.com/saladclub\\_jp/](https://www.instagram.com/saladclub_jp/)) でも投稿予定です。

## ■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](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