



2025 年 12 月 18 日

サラダクラブ公式 Instagram より集計！

2025 年パッケージサラダ人気レシピランキング TOP5

「3 ステップで覚えやすいレシピ」が人気

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：新谷昭人、本社：東京都調布市）から、公式 Instagram で 1 年間※1 に投稿したレシピの年間人気ランキング※2TOP5 を発表します。

※1 2024 年 12 月～2025 年 11 月

※2 いいねやコメント、保存数などのユーザーの反応を示した指標（エンゲージメント）で集計



■ 年間人気レシピランキング TOP5

- 1 位：ベリーのリースサラダ～ヨーグルトソースがけ～
- 2 位：簡単バターロールサンドイッチ
- 3 位：サラダチキンサンドイッチ
- 4 位：ベーコンとマッシュルームのシーザーサラダ
- 5 位：キャベツと鶏のフライパン蒸し



■ 「3 ステップで覚えやすいレシピ」が人気傾向に

ランキングからは、短い調理工程で覚えやすいレシピが人気となりました。特に、洗わなくてもすぐに調理に使えるパッケージサラダとも相性の良い、“3 ステップで完成するレシピ”がランクインし、レシピの覚えやすさも決め手になりました。1 位の「ベリーのリースサラダ～ヨーグルトソースがけ～」は、ヨーグルトを使った爽やかなソースがポイントで、少ない工程でも少しの工夫で仕上がりにより特別感を感じられるレシピが好評でした。こうした傾向から、手軽さと味の奥行をバランスよく備えたレシピが 2025 年に選ばれやすかったことがうかがえます。

【サラダクラブ公式 Instagram】 @saladclub_jp

サラダクラブの公式 Instagram では、新商品情報やキャンペーン情報に加え、パッケージサラダをおいしく楽しんでいただけるよう、フィード投稿やリール動画でのレシピ発信を強化しています。簡単で日々の食卓に取り入れやすいレシピから、少し贅沢したハレの日レシピまで、さまざまなバリエーションをご用意していますので、是非ご覧ください。

URL: https://www.instagram.com/saladclub_jp/

【レシピの紹介】

1 位：ベリーのリースサラダ～ヨーグルトソースがけ～

ぶどうやブルーベリーを円形に盛りつけ、ヨーグルトソースを合わせた華やかなサラダです。



【材料】（2人前）

◆10品目のサラダ レタスやパプリカ	1袋
キューピーシーザーサラダドレッシング	適量
ぶどう	50g
ブルーベリー	30g
プレーンヨーグルト	大さじ2

【作り方】

- ① ボウルにヨーグルトを入れその中に「シーザーサラダドレッシング」を加えよく混ぜる。
- ② 皿に「10品目のサラダ レタスやパプリカ」をリースの形に整え、ブルーベリーとぶどうを盛りつける。
- ③ ①のドレッシングを添えて完成！

2 位：簡単バターロールサンドイッチ

「混ぜる」「挟む」だけの簡単ロールサンド。朝食や軽食に取り入れやすく、手軽さとポテトサラダによる満足度の“良いとこどり”のレシピです。



【材料】（4個分 / 所要時間：約10分）

◆リーフミックスサラダ	1袋
ロールパン	4個
ポテトサラダ	150g

【作り方】

- ① ボウルに「リーフミックスサラダ」、ポテトサラダをあわせて混ぜる。
- ② ロールパンの中央に切り込みを入れ、①の1/4量を挟む。同様にもう3個作る。
- ③ お皿に②を盛りつけて完成！

3 位：サラダチキンサンドイッチ

市販のサラダチキンを活用し、「塗る」「乗せる」「包む」の簡単ステップで手間なく作れるサンドイッチ。サラダチキンでたんぱく質もとれ、ランチや持ち運びにも便利なヘルシーメニューです。



【材料】（1 人前）

◆10 品目のサラダ レタスやパプリカ	1/2 袋
キューピー マヨネーズ	大さじ 1
サラダチキン	50g
食パン(8 枚切り)	2 枚

【作り方】

- ① 食パンの片面にマヨネーズを塗る。
- ② 食パンに「10 品目のサラダ レタスやパプリカ」、サラダチキンをのせて食パンを重ねラップでしっかりと包む。
- ③ 半分に切り完成！

4 位：ベーコンとマッシュルームのシーザーサラダ

ベーコンの旨味とマッシュルームの風味を加え、定番のシーザーサラダにコクをプラスした一皿。夕食にもぴったりの、満足度の高いサラダです。



【材料】（2 人前 / 所要時間：約 5 分）

◆お家で作るごちそうサラダ イタリアンサラダ用	1 袋
キューピー テイステイドレッシング シーザーサラダ オリーブオイル入り	適量
ベーコン	20g
ホワイトマッシュルーム	2 個
パン	適量

【作り方】

- ① ベーコンは幅 5mm に切る。マッシュルームは石づきを取って薄切りにする。
- ② フライパンには油を入れずに熱し、ベーコンを加えてこんがり焼く。
- ③ お皿に「お家で作るごちそうサラダ イタリアンサラダ用」を盛りつけて①、②をトッピングする。「テイステイドレッシング シーザーサラダ オリーブオイル入り」をかけて完成！パンを添えていただく。

5 位：キャベツと鶏のフライパン蒸し

キャベツの甘みと鶏肉の旨味が蒸し焼きでふっくらまとまり、黒酢玉ねぎドレッシングのほどよい酸味とコクが全体を引き締めてくれる、さっぱりなのに満足感のある一品です。



【材料】（4 人前）

◆千切りキャベツ ビッグパック	1 袋
キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ	適量
鶏もも肉	2 枚
塩	少々
酒	大さじ 1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩をふる。
- ② フライパンに「千切りキャベツ ビッグパック」を入れ①をのせ、酒をふる。
- ③ ふたをして強火で約 3 分、中火で約 5 分加熱し、火を止め 3 分蒸らす。
- ④ お皿に盛り付け、「テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ」をかけて完成！

■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 18,380 店(2024 年 12 月現在)となっています。

* マクロミル QPR (サラダメーカー別 2024 年 3 月-2025 年 2 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 マーケティング部 広報担当 吉田

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