



No. 13

2024年5月29日

6月の食育月間&夏休みに向けた企画
料理研究家あみんさん監修
「子どもが野菜を食べたくなるレシピ」を公開

遠州工場（静岡）見学会参加者や、周辺保育園の保護者にレシピを無料配布

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、6月の食育月間※1と夏休み時期にあわせ、「子どもが野菜を食べたくなるレシピ」をテーマに、育ち盛りの3人のお子さまを育てる母で、家族で楽しめる節約レシピが人気の料理研究家のあみんさん監修で千切りキャベツを使用したレシピを開発しました。

※1 農林水産省が食育を強化する月間：<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>



あみんさん



千切りキャベツと山芋のふんわり焼き

本レシピはサラダクラブ公式HP(https://www.saladclub.jp/recipe/recipe_harenohi_19.html)やInstagramアカウント(https://www.instagram.com/saladclub_jp/)で公開※2するとともに、2024年6月～8月の期間、遠州工場（静岡県周智郡）で行っている見学会参加者と、遠州工場に近く長年パッケージサラダを無償提供している社会福祉法人 ときわ会 ときわ保育園（静岡県周智郡）の園児の保護者にもレシピカードにして配布します。

※2 5月29日から順次公開予定

「子どもが野菜を食べたくなるレシピ」は、千切りキャベツをたっぷり使用し、**野菜が苦手なお子さまにも野菜を美味しく楽しく食べてもらうこと**を目指したレシピです。忙しいパパママが手軽に作ることができるよう、**身近な食材と簡単調理**を心がけました。また、お子さまと一緒に作ることを意識したレシピもあり、お子さまと過ごす時間が長い夏休み時期にも活用いただけます。

「千切りキャベツ」は、揚げ物にあわせるだけでなく、料理素材としても汎用性がありおすすめです。スーパーで身近に手に入る食材で、野菜相場に左右されない一定価格のため、手軽に取り入れていただけます。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便利です。

■あみんさん監修「子どもが野菜を食べたくなるレシピ」

千切りキャベツと山芋のふんわり焼き

#子どもと一緒に作ろう #昼食 #休日 #夏休み

シンプルな味なので、食べる前に幅広くお好みでトッピングすることができます。この組み合わせもいいな、これも食べてみたいな、など、楽しみながら大人と一緒に夢中になってトッピングすることはお子さまにとっても楽しい作業になるでしょう。色々な組み合わせが食べられるのも喜んでもらえる大きなポイントの一つです。千切りキャベツもしっかり長芋のねばりに絡んで、もっちりシャキッと食感に仕上がりに食べ応え抜群です。



【材料】（2～3人前 / 調理時間：10分）

長芋	200g
A：千切りキャベツ	1袋
A：めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
A：和風顆粒だしの素	小さじ1
A：片栗粉	大さじ3
A：ピザ用チーズ	40g
お好み焼きソース、マヨネーズ、スイートコーン、ツナ缶、鰹節、紅生姜、青ネギ、あおのりなど	適量
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① 長芋は擦り下ろしてAと混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、中火にかけて①を流し入れて形を整える。
- ③ 焼き色がついたら裏返して、裏面も焼き色がつくまで焼く。
- ④ お好みの具材を自由にトッピングして完成！

千切りキャベツの塩だれ焼きそば

#包丁を使わない #昼食 #夏休み

味がしっかり絡みつき火を通すと短時間で麺になじむというのも千切りキャベツを使ってこそそのメリットになります。たっぷり1袋使っても麺に馴染み、たれがしっかり絡むのでとても食べやすく野菜が苦手なお子さまも警戒心や違和感を感じることなく完食してくれるはず。たっぷり使えるのも千切りキャベツの魅力です。ほんのり残ったキャベツのシャキッと感も食べ応えが出ます。



【材料】（1人前 / 調理時間：5分）

千切りキャベツ	1袋
焼きそば麺	1袋
豚ひき肉	60g
A：酒	大さじ1
A：おろしにんにく（チューブ入り）	3cm
A：みりん	小さじ1
A：鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
A：塩	小さじ1/2
黒胡麻	少々
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 焼きそば麺は袋の端を少し切り、電子レンジで600Wで約1分加熱する。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、豚ひき肉を入れて中火で炒める。色が変わってきたらフライ返しなどで豚ひき肉の塊をつぶす。
- ③ ②に千切りキャベツ1/2袋と焼きそば麺とAを入れて炒める。
- ④ 千切りキャベツがしんなりしてきたら残りの1/2袋を加えてさっと混ぜ合わせてお皿に盛り、黒胡椒を散らして完成！

千切りキャベツニラ餃子風春巻き

#子どもと一緒に作ろう #夏休み

自分で包んで自分で食べる。この「自分で作る」という作業は、より一層美味しく食べてくれるという子どもならではの重要性。1個につき春巻きの皮を半分に切って使用することで、ぐっと包みやすさをアップさせ、一緒に楽しんで作っていくことで食べるのも楽しくなることでしょう。千切りキャベツをたっぷり使っているので具材もボリュームがあって嬉しくなります。



【材料】（2～3人前（8本分） / 調理時間：15分）

千切りキャベツ	1袋
豚ひき肉	150g
春巻きの皮	4枚
ニラ	1束
A：おろししょうが（チューブ入り）	3cm
A：オイスターソース	大さじ1
A：醤油	小さじ2
A：鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ1
B：片栗粉	小さじ1
B：水	小さじ2
C：薄力粉	大さじ1
C：水	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① ニラは1cm幅に切る。
- ② BとCの材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油と豚ひき肉を入れて中火で炒め、豚ひき肉の色が8割ほど変わったらニラと千切りキャベツを加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、Aの調味料を加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。汁気がなくなったら火を止めてBを入れてかき混ぜながらとろみ付けして、8等分に分けて粗熱が取れるまで放置する。
- ⑤ 春巻きの皮を斜め半分に切って三角形に置き、下側に具材を置いて三角形の右と左にCを塗る。
- ⑥ 両サイドを中央に向かって折り、下側から上に向けてくるくと巻いていく。
- ⑦ フライパンにサラダ油を5mm程度の深さになるように入れて中火にかけ、油が温まったら春巻きを入れる。きつね色になったら裏返し、裏面もきつね色になるまで揚げ焼きにして完成！

本レシピは、下記で公開予定です。

- ・サラダクラブレシピページ (https://www.saladclub.jp/recipe/recipe_harenohi_19.html)
※5月29日公開予定
- ・サラダクラブ『あれば安心 便利をストック』特設サイト
(<https://www.saladclub.jp/special/stock/>) ※7月中公開予定
- ・公式 Instagram (https://www.instagram.com/saladclub_jp/) ※7月3日公開予定

<あみん（嶋田あさみ）さんプロフィール>



育ち盛りの3人の子どもを育てる母で、節約料理研究家。Instagramのフォロワーは現在57.5万人。どこの家にもあるであろう調味料を使った、初心者さんでも作れるとびっきり美味しい愛情たっぷり普通ごはんを、SNSで発信。こだわりポイントは「節約を感じさせないボリュームたっぷり満足おかず」。難しいことは一切なく、気付かれないかさ増しなどを取り入れて家族が喜ぶおうちごはんを日々研究している。著書に『あみんのラクする！おいしい節約おかず』（ワン・パブリッシング刊）『あみんの節約ベストおかず』（扶桑社）がある。

Instagram : https://www.instagram.com/a_min296

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCsy2vBee2U0GhB5o2D50i2A>

TikTok : https://www.tiktok.com/@a_min296

ブログ : <https://amin296.blog/>

<あみんさんコメント>

料理素材としての千切りキャベツの魅力

たっぷり使えるので、たくさん栄養を摂ることができます。副菜だけでなく、ご飯、パン、麺、汁物といった全ジャンルの素材に幅広く使えるのでレシピの幅も広いです。副菜にしたい場合はその他素材と「和えるだけ」といった超時短で一品が完成するのがとっても魅力的で、忙しい時ほど使いたい素材です。ざく切りなど固いキャベツは子どもにとって食べづらさがあるように感じますが、千切りキャベツはしっかり食材になじんで、炒めると柔らかくなるので子どもにとって食べやすいと感じています。

千切りキャベツのおすすめの食べ方

子どもにたくさん食べてほしいという気持ちで、火を通して「かさ増し」する使い方をお勧めします。火の通りが早く、火を通すとしんなりするので、たくさん量が使えます。時短にもなるので、忙しい日にもたっぷりキャベツの栄養を摂っていただけます。「かさ増し」は節約料理にもなるので、お肉を抑えて野菜がたっぷり摂れるという“いいとこどり”の使い方です。

サラダクラブの「千切りキャベツ」について

食べきりという意味でとてもありがたいサイズ展開です。洗わずすぐに使えるのも時短、水道代節約にもなり、主婦にとってとてもありがたいです。手触りや食感が自宅では実現できないふわふわ感で、何よりお値段がリーズナブルなので気軽に購入できると感じています。

<ご参考>

サラダクラブの「千切りキャベツ」シリーズについて

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。未開封で加工日に加え5日間お使いいただけます。「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）の3サイズで展開しています。



千切りキャベツ



千切りキャベツ ビッグパック



千切りキャベツ スーパービッグ

■遠州工場見学会について

サラダクラブは、国内に7つの直営工場を有しており、静岡県周智郡の遠州工場は2006年より、東海、北陸エリア向けにパッケージサラダを製造しています。遠州工場見学会は2019年から行っており、サラダクラブの工場の中で唯一パッケージサラダの製造工程を見ることができる施設となっています。

工場見学では、専用の見学通路から製造ラインを見学できるほか、野菜に関するクイズやサラダの試食などを通して、パッケージサラダのおいしさについて楽しく知ることができます。

遠州工場見学会サイト：https://www.saladclub.jp/health/health02/factory_tour.html

■社会福祉法人 ときわ会 ときわ保育園との食育の取り組み

サラダクラブでは、2013年より、週に1回パッケージサラダを「ときわ保育園」へ無償提供し、園児たちの野菜摂取を支援しています。「ときわ保育園」では、隔週の給食でパッケージサラダのサラダバーを提供しており、園児が楽しく野菜を食べられる仕組みを作っています。また、食育活動の一環として、毎年遠州工場見学会にも参加いただいています。

サラダバーは、コロナ禍で休止していましたが、2024年5月から再開しました。パッケージサラダによるサラダバーと「子どもが野菜を食べたくなるレシピ」の保護者への配布により、園児の野菜摂取をサポートします。

ときわ保育園ホームページ：

https://palangel.jp/r2/us/tokiwa-h/index.php?r2_=2ucq3ap6o8hb6uum4232qb8je7



サラダバーの様子



昨年の遠州工場見学会の様子

■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17,995店(2023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 2022年12月-2023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肥料の材料にし、それをもとに作られた肥料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。

＜お客様からの問い合わせ先＞

お客様相談室 TEL.0120-662-831