



製法を見直し、新パッケージデザインに！
お米のように食べる野菜「キャベツライス」リニューアル
 ～商品やアレンジレシピを紹介する特設サイトも開設～

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、「キャベツライス」（130g/100円）をリニューアルし、2021年2月24日（水）から発売します※。また、本商品のリニューアルに合わせて、商品情報やアレンジレシピを紹介する「キャベツライス特設サイト」（https://www.saladclub.jp/special/cabbage_rice/）を開設します。

※ 北海道・沖縄県を除く。東北は3月17日（火）より発売。



「キャベツライス」は、キャベツの芯の部分をお米サイズにカットして、ご飯のように食べていただく商品です。「ご飯」と比べて、糖質は約1/16、エネルギーは約1/8、食物繊維は約9.5倍で、健康や美容に関心の高い方や糖質が気になる方におすすめです。加熱後も、ほのかな甘みと、シャキシャキとした食感が残るため、チャーハンやオムライスといった主食メニューのお米の置き換えとして使用できます。

今回のリニューアルでは、製法を見直してキャベツ本来の風味を引き出すとともに、キャベツライスの魅力が伝わるパッケージデザインに変更しました。パッケージには、キャベツライスの風味や食感のポイントである「キャベツの芯」を使っていることや、栄養素、特許（第6636662号）、キャベツライス特設サイトの2次元コードなどの情報を入れ込んでおり、「キャベツライス」をより一層お楽しみいただけます。

【商品概要】

商品名	キャベツライス
内容量	130g
参考小売価格（税抜き）	100円
リニューアル発売日	2021年2月24日（水）
販売地域	全国※（北海道・沖縄県を除く）※東北は3月17日（水）よりリニューアル発売

<「キャベツライス特設サイト」コンテンツ>

「キャベツライス」のリニューアルに合わせて、2021年2月18日(木)に「キャベツライス特設サイト」(https://www.saladclub.jp/special/cabbage_rice/)を開設します。特設サイトでは、「キャベツライス」の紹介や、様々なアレンジレシピを紹介します。



<2次元コード>

<アレンジレシピ(一部ご紹介)>

キャベツライスのチーズ風味オムライス

オムライスも、キャベツライスを使えばダイエットメニューになります。



【材料】(1人前 / 所要時間: 約10分)

◆キャベツライス	1袋
ハム	2枚
卵	1個
A:牛乳	大さじ1
A:粉チーズ	小さじ2
A:塩	少々
サラダ油	小さじ1
トマトケチャップ	適量

【作り方】

- ① ハムはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を加え中火で熱し、「キャベツライス」・①を約3分炒め、お皿の中心よりやや手前に横に細長くなるように盛る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ溶きほぐし、Aを加えよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を加え中火で熱し③を流し入れ菜箸でさっとかき混ぜる。
- ⑤ 卵が半熟になったら②に、両端の卵を折るようにし被せ、トマトケチャップをかけて完成!

キャベツライスとしめじのドリア風

キャベツライスにしめじを加えたドリアです。半熟になったたまごを絡めてどうぞ。



【材料】(1人前 / 所要時間: 約10分)

◆キャベツライス	1袋
ミートソース(市販品)	100g
シュレッドチーズ	30g
たまご	1個
しめじ	1/4株
バター	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① しめじは石づきを取ってバラバラにする。
- ② スキレットを中火にかけてバターを入れて溶かし、「キャベツライス」、①を入れて3分ほど炒め、塩こしょうで下味をつける。
- ③ ②にシュレッドチーズを散らし、ミートソースをかけ、中央にたまごを割り入れる。
- ④ ③をトースターで5分前後焼いて、チーズがとろけたら完成!
※お好みで刻みパセリをふってください。



<ファーストビュー画面>

キャベツライスの梅昆布茶漬け

キャベツライスで作るお茶漬けなら、丼にもぴったりです。



【材料】（1人前 / 所要時間：約5分）

◆キャベツライス	1袋
梅干	150g
塩昆布	大さじ4
緑茶（温かいもの）	大さじ3

【作り方】

- ① 「キャベツライス」は袋の表示通りに電子レンジで加熱する。
- ② お皿に①を盛りつけ、緑茶をかける。
- ③ 梅干・塩昆布をのせて完成！

キャベツライス入りミネストローネ

野菜トマトジュースを使えば簡単に深い味わいのミネストローネが完成します。キャベツライス入りで、食べ応えも満点です。



【材料】（2人前 / 所要時間：約20分）

◆キャベツライス	1袋
人参	1/2本
しめじ	1/2株
ベーコン	1枚
A:野菜トマトジュース	250ml
A:水	150ml
A:コンソメ（顆粒タイプ）	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
粉チーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 人参は1cm程の角切りにする。
- ② しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ ベーコンは2cm幅に切る。
- ④ 中火で熱した鍋にオリーブ油をひき、「キャベツライス」、①、②、③を入れて炒める。
- ⑤ ④にAを加え、沸騰したら弱火にして約10分煮、塩こしょうで味を整えてお皿に盛りつけ、粉チーズをふって完成！
※お好みで刻みパセリを散らしてください。

<参考>

【栄養成分について】

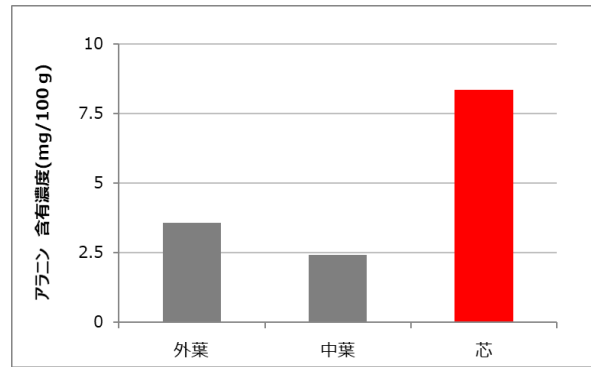
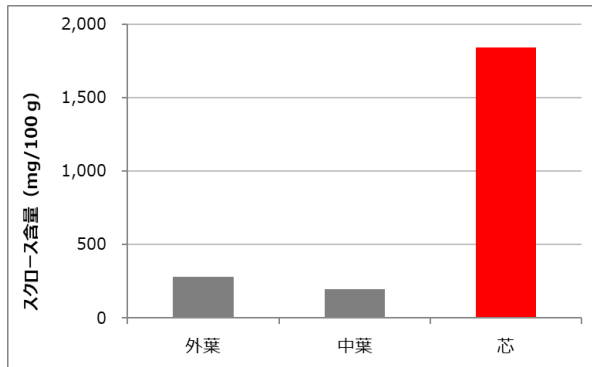
「キャベツライス」と同量の「ご飯」の栄養成分を比較すると、糖質は約 1/16、エネルギーは約 1/8、食物繊維は約 9.5 倍です。

	ご飯 130g※	キャベツライス 130g
糖質	47.8g	3.0g
エネルギー	218kcal	26kcal
食物繊維	0.4g	3.8g

※ 文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版」より

【キャベツの芯の甘みについて】（キューピー株式会社研究開発本部の分析結果）

「キャベツライス」に使用するキャベツは、甘味のある芯の部分を使っています。キューピー株式会社研究開発本部の分析によると、キャベツの芯は葉に比べて、甘味を感じるアミノ酸「アラニン」や、甘味強度の高い糖質「スクロース」が多く含まれることが分かっています。



【咀嚼^{そしやく}について】（キューピー株式会社研究開発本部の調査結果）

キューピー株式会社研究開発本部の調査によると、「キャベツライス」は、同量の「ご飯」に比べ、咀嚼回数が約 2.5 倍に増加することが分かりました。噛み応えのある食材を摂り入れることで、自然と噛む習慣を身につけることができるようになります。

【ご飯とキャベツライスライスの咀嚼回数比較】

	咀嚼回数
ご飯 10g	42回
キャベツライス 10g	105回

■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、色々な種類の野菜を組み合わせ、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 16,303 店 (2019 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 2019 年 1 月-2019 年 12 月)

<お客様からの問い合わせ先>
お客様相談室 TEL. 0120-662-831