

# 「子どものお昼ご飯の用意」が、お子様の料理体験や食育の機会に 楽しく作って野菜もたっぷりとれる！ 親子で料理！夏のわくわくレシピ3選

Salad Cafeショップでは「あともう一品」の便利なおかずサラダも！

本ニュースレターは、Salad CafeショップおよびWebサイトにてサラダ料理を提供している、サラダカフェ株式会社（ケンコーマヨネーズ株式会社の100%子会社）が、季節やトレンドに合わせた最新のサラダ料理をお届けします。



<おやさいたっぷりタコス>



<夏野菜アヒージョ風サラダ>

今回のテーマは「夏休み」。夏休み期間に悩ましいことといえば「子どものお昼ご飯の用意」と考えられるママも多いのではないのでしょうか。そこで今回は「親子で料理！夏のわくわくレシピ」として、「子どものお昼ご飯の用意」を、お子様の料理体験や食育の機会の際に出来るような、親子で仲良く作れる簡単レシピを紹介します。どのレシピも野菜をたくさん使っているながら食べやすく、カラフルで見た目も楽しいレシピになっています。

Salad Cafeショップでは、「あともう一品」に役立つ、夏野菜をたっぷり使ったおかずにもなるスタミナサラダや、夏バテでも食べやすいさっぱりとしたサラダなど、夏限定のサラダが充実しています。ぜひ店頭でご確認ください。

## お野菜たっぷり！子どもと作る親子レシピのご紹介

■盛り付けも親子で楽しく！

### おやさいたっぷりタコス

URL: <https://www.salad-cafe.com/recipe/1121.html>

#### 材料（2人分）

トルティーヤの皮...2枚	豚肉（挽肉）...60g
トマト...中1/4個	たまねぎ...1/4個
レタス...2~3枚	木綿豆腐...50g（1/4パック）
ピザ用チーズ...適宜	ミックスビーンズ...30g
	トマトケチャップ...大さじ2
	中濃ソース...大さじ1
	しょうゆ...小さじ1



#### 作り方

- 1... トマトは角切り、レタスは細切り、たまねぎはみじん切りにしておく。木綿豆腐は水切りしておく。
- 2... フライパンで豚肉、たまねぎを炒め、火が通ったら手で崩した木綿豆腐、ミックスビーンズを加えて炒める。
- 3... (2) にトマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆを加えて味付けし、汁気が少なくなるまで軽く煮詰める。
- 4... トルティーヤの皮にトマト、レタス、(3)、お好みでピザ用チーズをのせる。

■フライパンを使わず簡単につくれる！

## おやさいたっぷり！ミートローフ

URL: <https://www.salad-cafe.com/recipe/1079.html>

### 材料（4人分）

豚肉（挽肉）...180g	卵...1個
たまねぎ...1/4個	塩...少々
にんじん...1/5本	こしょう...少々
ピーマン...1/2個	トマトケチャップ...大さじ2と1/2
スイートコーン缶 （ホール）...30g	中濃ソース...大さじ2
おから...1/2カップ	ミニトマト...適宜
	パセリ...適宜



### 作り方

- 1...たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにしておく。
- 2...豚肉をボウルにいれ、粘りが出るまで良く練る。
- 3... (2) に (1)、スイートコーン、おから、卵、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。
- 4... (3) の空気を抜き、広げたラップにのせたらキャンディ型に包み、竹串で穴をいくつかあけ、お皿に乗せて600Wの電子レンジで6分間加熱する。
- 5... (4) で出てきた肉汁にトマトケチャップと中濃ソースを混ぜる。
- 6... (4) を冷ましてから切って皿にのせ、(5) のソースをかける。
- 7...お好みで、ミニトマトやパセリを添える。

■お子様もぺろりと食べられる♪野菜たっぷりのパン！

## Vegetableマフィン

URL: <http://www.salad-cafe.com/recipe/0939.html>

### 材料（4人分）

ホットケーキミックス...200g	<A>
スイートコーン缶 （ホール）...60g	マヨネーズ...40g
ウインナー...30g	牛乳...60g
にんじん...30g	卵...1個
	<トッピング>
	赤パプリカ...適量
	黄パプリカ...適量
	パルメザンチーズ...適量
	パセリ...適量



### 作り方

- 1...スイートコーンは液切りし、ウインナーは輪切りにする。にんじんは1cm角にカットし、600Wの電子レンジで2分間加熱する。
- 2...ホットケーキミックスと<A>を、泡だて器で混ぜ合わせる。
- 3... (2) に (1) を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- 4... (3) を型に流し入れ、ダイスカットにした赤パプリカ、黄パプリカと、パルメザンチーズをかけて、180℃のオーブンで20分程焼く。
- 5...焼きあがったら、パセリをトッピングする。

★その他の親子レシピは、こちらのURLよりご覧いただけます。

・夏休み企画！親子で作ろう★夏のわくわくレシピ★

[https://www.salad-cafe.com/r\\_contents/new/0012.html](https://www.salad-cafe.com/r_contents/new/0012.html)

・子どもと一緒に作ろう！トルティーヤパーティー

[https://www.salad-cafe.com/r\\_contents/new/0023.html](https://www.salad-cafe.com/r_contents/new/0023.html)

## Salad Cafe ショップ限定！オススメメニューのご紹介

### 夏野菜アヒージョ風サラダ

ズッキーニやトマト、ナスやピーマンなどの夏野菜をアヒージョ風に仕上げました。たっぷりの夏野菜と、ガーリックで香り豊かに仕上げた絶品ソースが、おかずにもぴったり！

- 価格 : 346円/100g (税込)
- 販売期間 : ~8/22まで
- 販売店舗 : 関東限定



### 泉州水なすのわさび昆布サラダ

わさび昆布風味のあんめ、浅漬け風に仕上げた水なすのサラダです。わさびのピリッとした辛味と昆布だしの効いたさっぱりした味わいが、夏バテで食欲がない時にもおすすめです。

- 価格 : 399円/100g (税込)
- 販売期間 : ~8/22まで
- 販売店舗 : 関西限定



### だだちゃ豆と枝豆のポテトサラダ

普通の枝豆よりも香りと甘みが強い「だだちゃ豆」を練り込んだ夏限定のポテトサラダです。香り高く、甘みと濃厚なコクのある味わいはお子様だけでなく、ビールのおつまみにもおすすめです。

- 価格 : 300円/100g (税込)
- 販売期間 : ~8/31まで
- 販売店舗 : 関東限定



## Salad Cafe (サラダカフェ) について

Salad Cafeは、ケンコーマヨネーズグループが展開するサラダのトータルブランドです。店舗（ショップ）やWebを通じて、幅広いサラダの世界をご提案しています。

「サラダ料理で新しい世界を食卓に」をコンセプトに、関西・関東の百貨店やショッピングモールを中心に展開し、Webサイトでは野菜の情報や、1,200を超えるサラダのレシピを掲載しています。Salad Cafeでは、もっとおいしく野菜を食べてほしいという想いから、これまでのスタイルにとらわれない発想と組み合わせによっておいしさと健康価値を常に大切に、新しい「サラダ料理」をお届けしています。

ショップ、Webともに、「サラダ」をキーワードにサラダ・野菜好きが集まり、情報交換もできる場にしていきたいと考えています。

■ Salad Cafe Webサイト : <http://www.salad-cafe.com/>

■ Salad Cafe 店舗一覧

【関東】

- Salad Cafe 東武百貨店池袋店
- Salad Cafe 小田急百貨店新宿店（本館B2F）
- Salad Cafe 小田急百貨店町田店
- Salad Cafe ジョイナス横浜店
- いもたまや 伊勢丹新宿店（3月1日OPEN）
- WaSaRa そごう横浜店（4月25日OPEN）
- 皿多屋 イトーヨーカドー武蔵境店
- 皿多屋 イトーヨーカドー武蔵小金井店

【関西】

- Salad Cafe 近鉄あべのハルカス店
- Salad Cafe 高島屋大阪店
- Salad Cafe 高島屋京都店
- Salad Cafe SALA PARA 千里阪急店
- Salad Cafe SALA PARA 阪急百貨店うめだ本店
- WORLD SALAD Chef's DELI 阪急百貨店うめだ本店
- WaSaRa 近鉄あべのハルカス店
- 皿多屋 Ario八尾店
- 皿多屋 Ario鳳店
- 皿多屋 イトーヨーカドーあべの店