



1人分 約345kcal  
食塩相当量 約3.0g

## うどんのマカロニ風サラダ

**作り方**  
調理時間  
約15分

- 1 清鶴麺(うどん)を5cm程度に折ってゆで、水洗いして冷やした後に水気を切る。
- 2 グリーンカールを洗い水気を切っておく。きゅうりは薄い輪切りし塩を振って絞る。ハムは1cm角に切り、ミニマトは1/4に切る。
- 3 ボウルに1の麺、きゅうり、ハム、ミニマトを入れて、(キュービー マヨネーズ)と塩・こしょうで味をつける。
- 4 器にグリーンカールを敷いて3を盛りつけ、コーンをトッピングする。

**材料**  
2人分

- 清鶴麺(うどん) ..... 100g
- キュービー マヨネーズ ..... 大さじ3
- グリーンカール ..... 2枚
- きゅうり ..... 1/2本
- ハム ..... 2枚
- ミニマト ..... 6個
- コーン ..... 適量
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

※キリトリせん

郵便はがき

9 6 3 - 8 6 6 6

お手数ですが  
63円分切手  
をお貼りください

郡山中町郵便局 私書箱655  
郡山市中町2番7号 佐藤株式会社内

「清鶴麺 夏のボーナス  
5,000円プレゼント」係

フリガナ	姓	名	男・女	年齢	歳
お名前					
〒					
ご住所	(電話番号 - - )				
このキャンペーンに応募するのは何回目ですか? 該当するものに☑をつけてください。 <input type="checkbox"/> はじめて <input type="checkbox"/> 2~3回目 <input type="checkbox"/> 4回以上 <input type="checkbox"/> 10回以上					
このキャンペーンを何で知りましたか? 該当するもの全てに☑をつけてください。 <input type="checkbox"/> テレビCM <input type="checkbox"/> リビング新聞 <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> ネット広告 <input type="checkbox"/> このハガキ <input type="checkbox"/> その他( )					
清鶴麺についてのご意見、ご要望があればお書きください。					

ご応募者の個人情報は当キャンペーンおよび清鶴会からのご案内以外には使用いたしません。  
また、個人情報保護法に基づき厳重に取り扱いいたします。



清鶴麺

福島で愛されて65年  
ふくしま県民食



うれしい夏のボーナス  
抽選で100名様に当たる!

現金 5,000円  
プレゼント!!

応募期間

2024  
8/31  
当日消印有効

**応募方法** 清鶴麺各シリーズ商品の「清鶴マーク」3枚1口を店頭設置の応募ハガキまたは郵便ハガキに貼って、必要事項(お名前、郵便番号、住所、電話番号、その他清鶴麺についてのご意見・ご要望)を記入の上、ご応募ください。抽選で合計100名様に、現金5,000円をプレゼント。

**抽選・当選発表** 厳正なる抽選の上、ご当選者へは直接当選品を送付いたします。また福島県清鶴会のホームページに当選者(お名前とお住まいの市町村名のみ)を掲載いたします。

**その他** ■おひとり様何口でもご応募できますが、応募ハガキ1枚1口とさせていただきます。  
■清鶴マークの貼り付けがないものは無効となります。  
■当選者への発送は9月下旬を予定しております。  
■重複当選はいたしません。



協同組合 福島県清鶴会

<https://shintsurumen.com/> 清鶴麺



〒963-8666 郡山市中町2番7号

佐藤株式会社 商品部内「清鶴麺 夏の5,000円プレゼント」係

TEL.024-932-1261 (清鶴麺担当まで)

ベジファーストで健康的に  
清鶴麵 レシピ

レシピ動画で簡単チェック!



1人分 約285kcal  
食塩相当量 約3.6g

たっぷり野菜のベジファーストサラダ麺

作り方  
調理時間 約15分

- 1 清鶴麵(細うどん)をゆで、水洗いして冷やした後に水気を切る。
- 2 ベビーリーフは洗って水気をきる。ミニトマトは2等分に、きゅうりは薄い輪切りにし塩揉みをして水分を切っておく。パプリカは縦にスライス、プロセスチーズは1cm程度の角切り、生ハムは食べやすいサイズにちぎる。
- 3 皿の中央を空けて円を描いてベビーリーフを敷き、中央に麺を高さをつけて盛り付ける。
- 4 仕上げに周りに2の残りの具材を散らし、くキューピーテイスティドレッシング(イタリアン)をかける。

材料  
2人分

- 清鶴麵(細うどん)..... 120g
- キューピーテイスティドレッシング(イタリアン)..... 適量
- ベビーリーフ..... 1/2パック
- プロセスチーズ..... 1個
- ミニトマト..... 4個
- パプリカ..... 1/2個
- きゅうり(分量外 塩) 1/4本
- 生ハム..... 4枚



1人分 約196kcal  
食塩相当量 約2.4g

千切りキャベツとそうめんの和えサラダ

作り方  
調理時間 約10分

- 1 清鶴麵(そうめん)を5cm程度に折ってゆで、水洗いして冷やした後に水気を切る。
- 2 グリーンカールは洗って水気を切り一口大にちぎる。トマトは8等分にカットする。
- 3 ボウルに千切りキャベツと1のそうめんを入れ、くキューピー 深煎りごまドレッシングを回しかけ、よく絡むように和える。
- 4 皿にグリーンカールを敷き、3を盛り付け、トマトを添え、スプラウトを散らす。

材料  
2人分

- 清鶴麵(そうめん)..... 100g
- キューピー 深煎りごまドレッシング..... 適量
- グリーンカール..... 2枚
- キャベツの千切り(カット野菜)..... 1袋
- トマト..... 1/2個
- スプラウト..... 適量



1人分 約390kcal  
食塩相当量 約3.8g

まぜまぜグラスサラダうどん

作り方  
調理時間 約15分

- 1 清鶴麵(うどん)をゆで、水洗いして冷やした後に水気を切る。
- 2 グリーンカールは水洗いし、水気を切って手でちぎる。トマトは8等分、きゅうりはピーラーで薄切りに、ツナは汁気をきる。
- 3 グラスにグリーンカールを敷き、1の麺を盛り、2のトマト、きゅうり、ツナと、コーンをトッピングする。
- 4 食べる直前にくキューピーごま油&ガーリックドレッシングをかける。

材料  
2人分

- 清鶴麵(うどん)..... 160g
- キューピー ごま油&ガーリックドレッシング..... 適量
- グリーンカール..... 2枚
- ツナ缶..... 1缶
- トマト..... 1個
- コーン..... 適量
- きゅうり..... 1/4本

清鶴麵シリーズ各商品の「清鶴マーク」を「どれでも3枚」集めてご応募ください。

下記のいずれの商品でもご応募できます。



1 清鶴麵マークを貼ってください

2 清鶴麵マークを貼ってください

3 清鶴麵マークを貼ってください

\*はがれないようにセロハンテープなどでしっかり貼ってください。