

52歳で26kgのダイエットに成功した

話題の料理家・柳澤英子が食べている注目の健康・美容食

『酢トマトレシピ』

様々なジャンルのレシピを提案する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、『酢トマトレシピ』を7月1日(金)に発売します。数々の〈やせる〉レシピ本で人気の料理研究家・柳澤英子さんが、ダイエット中によく作って食べていた「酢トマト」。その健康・美容食をたっぷりご紹介しています。



柳澤 英子さん

52歳のとき、1年間で26kg減量し、56歳になった今も元気にキープ中。
そんな私がダイエット中によく作っていたのが「酢トマト」。
簡単でおいしいから続けられます！（柳澤英子）

●「酢トマト」とは……

健康効果の高い酢とトマトを組み合わせで作ったのが「酢トマト」。柳澤さんは**美容調味液**と名づけた7種の酢トマトを様々なメニューに活用。混ぜるだけの「シンプル酢トマト」から、デザートでいただく「スイーツ酢トマト」まで、飽きずに楽しめる豊かなバリエーションで紹介しています。

<本書で紹介している酢トマト>

混ぜるだけ「シンプル酢トマト」(刻み酢トマト、おろし酢トマト)、漬けるだけ「コクうま酢トマト」(酢ミニトマト、こなれ酢トマト)、加熱するだけ「ぼってり酢トマト」(酢トマトソース、黒酢トマト)、デザートも!「スイーツ酢トマト」



●まずはとっても手軽な「刻み酢トマト」からはじめよう!

酢トマト生活を始めるなら、トマトを刻んで温めた酢水を混ぜるだけの「刻み酢トマト」がおすすめ。トマトのフレッシュさとまろやかな酸味が好相性で、そのまま食べたり料理のトッピングにしたりと、とても使い勝手のよい、続けやすい酢トマトです。



刻み酢トマト

ブルスケッタ

イタリアン風冷奴

ガスパチョ

●●柳澤英子 プロフィール●●

2011年、52歳のときに始めた独自の健康法により、1年後には26kg減・47kgのスリムボディに。その後、リバウンドもなく健康をキープ。忙しい人でも苦にならずに作れる簡単でヘルシーなレシピが好評。『ひとりごはん』『ふたりごはん』(ともに西東社)は続編含めて20万部超のロングセラー。近著に『やせる!老けない!チアシードレシピ』(小学館)、『やせる簡単マリネ』(扶桑社)、ベストセラーとなった『やせるおかず 作りおき』『夫もやせるおかず 作りおき』『お弁当もやせるおかず 作りおき』(すべて小学館)などがある。

～アンチエイジング、美肌、高血圧、糖尿病、メタボ予防、血管力アップ～
『酢トマトレシピ』(柳澤英子) 7月1日(金)発売 本体750円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1079>

A4判、アジロ、カバー付き、64ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】