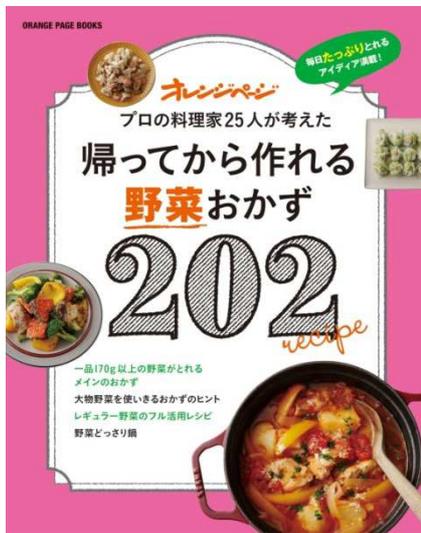


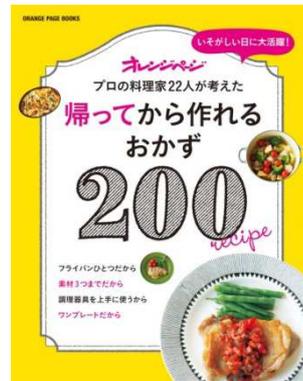
～「料理レシピ本大賞」入賞の人気レシピ本(※)シリーズ待望の最新刊！～  
**『帰ってから作れる野菜おかず 202』**

簡単でおいしいレシピを多数提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、忙しい人のごはん作りを応援する『帰ってから作れる～』シリーズ最新刊『帰ってから作れる野菜おかず 202』を11月7日(月)に刊行します。本書では、プロの料理家25名が考えた<野菜が主役で満足度の高い>レシピを多数紹介しています。

※『帰ってから作れるおかず 200』2015年11月2日刊行。2016年度「第3回 料理レシピ本大賞 in Japan」入賞。



『帰ってから作れる野菜おかず 202』



料理レシピ本大賞入賞『帰ってから作れるおかず 200』

**シリーズ第4弾は野菜をたっぷりとれるアイデアレシピを202品収録!**

**【登場するプロの料理家 25人】**

青木恭子／荒木典子／石原洋子／市瀬悦子／井原裕子／今泉久美／上田淳子／大庭英子／小田真規子／  
落合貴子／栗山真由美／検見崎聡美／小林まさみ／坂田阿希子／重信初江／下条美緒／鈴木薫／館野鏡子  
／堤人美／新谷友里江／藤井恵／藤野嘉子／みないきぬこ／武蔵裕子／脇雅世 (五十音順・敬称略)

**【Pick Up 1】1人分 170g以上が一品でとれる！ 野菜たっぷりメインのおかずを提案**

厚生労働省が推奨する野菜の目標摂取量は一日あたり 350g。現実的にはどの世代でも達成できていないといわれています。そこで、目標摂取量の約半分である 170g以上の野菜が一品でとれるレシピを紹介。野菜を塩もみしてかさを減らし、うまみを凝縮させるなどのたっぷりおいしく食べられるアイデアも満載です。



写真左／皮の代わりに<塩もみ>白菜を使用。「塩もみ白菜シュウマイ」・・・1人分野菜 190g

写真右／<フライパン蒸し>で甘くジューシーに。「鶏肉とかぼちゃの韓国風蒸し」・・・1人分野菜 245g

**【Pick Up 2】これからの季節におすすめ！ 締めまで飽きのこない野菜どっさり鍋**

「気づいたら大量の野菜を食べていた！」ということも多い鍋メニューですが、どうしてもワンパターンになりがち。本書では、和、洋、中、エスニックと、バリエーション豊富な野菜どっさり鍋を紹介します。それぞれの鍋にぴったりのご飯や麺、もち、すいとんなどの締めにもこだわっています。



「鮭と小松菜のミルクコーン鍋」～締めにごんと卵を加えて、即席のカルボナーラスパゲティ風～

**『帰ってから作れる野菜おかず 202』 11月7日(月)発売 694円(税別)**

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ 124ページ

<http://www.orangepage.net/books/1125>

<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](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】