

一生使える食と暮らしのシリーズが新登場！

〈一生使えるオレンジページ VOL.1〉

『野菜たっぷり おかず&作りおき』

1985年創刊の生活情報誌『オレンジページ』を発行する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、このたび、新シリーズ〈一生使えるオレンジページ〉を刊行。その第一弾『野菜たっぷり おかず&作りおき』を6月17日(土)に発売します。本シリーズは、人気のレシピや暮らしのヒントをテーマごとにギュッとまとめた「これさえあれば役に立つ」情報が満載です。VOL.1では、手軽に美味しく野菜がとれる一生もののレシピを多数紹介しています。



手軽にできて毎日おいしい! すべてが自信作の野菜たっぷりレシピ 138品を掲載

本書には、『オレンジページ』、『オレンジページ Cooking』等に登場した数ある野菜メニューのなかから、繰り返し作りたくなる人気の野菜おかずをピックアップして収録。また、ひと仕込みで毎日野菜が食べられる「作りおき」レシピも充実させた、永久保存版の一冊です。

■たっぷり、しっかり野菜が食べられる！ デイリーから休日、作りおきまで

本書では、毎日のおかずにもっと野菜が活かせるよう、肉や魚介と合わせたボリューム満点のおかずや、時間と心に余裕のある休日に作りたい華のあるひと皿、冷蔵庫にストックしておきたい絶品作りおきなど、PARTごとに、野菜がたっぷりしっかり食べられるレシピを紹介しています。



<レシピの一例>

写真左:PART1 「素材別 いつもの野菜でレパートリーを増増！」より〈なすのメンチカツ風〉

写真中:PART2 「休日のしあわせ 野菜がおいしいBEST メニュー」より〈ラタトゥイユ〉

写真右:PART3 「毎日しっかり食べられる 野菜の絶品作りおき」より〈ツナとくるみのキャロットラペ〉

■COLUMN ではプラスワンレシピを紹介



COLUMN「あっさり&こってり味の野菜だれ」では、〈ゆず風味マスタードだれ〉をゆでたブロッコリーにかけて、1種類の野菜でも極上なひと皿に。混ぜるだけの「野菜だれ」で副菜がワンランクアップします。

【掲載レシピ例】

PART1 素材別 いつもの野菜でレパートリーを増増！

キャベツたっぷりレンジシュウマイ/韓国風肉じゃが/れんこんサンドのソース照り焼き ほか

PART2 休日のしあわせ 野菜がおいしいBEST メニュー

野菜餃子/彩り野菜のキーマカレー/生ハムとカマンベールのサラダピザ/ロールキャベツ ほか

PART3 毎日しっかり食べられる 野菜の絶品作りおき

トマトのサルササラダ/オクラのしょうがのりあえ/オイル玉ねぎ ほか

COLUMN

香味野菜をたっぷり使って 爽快！ 麺ランチ/あえるだけ&レンチンするだけ！ 火を使わない野菜のスピード副菜/おなじみ野菜の基本 DATA ほか

【PICK UP!】

「レンチン野菜を作りおき」 ~PART3 毎日しっかり食べられる 野菜の絶品作りおきより
〈大豆もやしのレンジナムル〉



電子レンジで加熱して、オイルをからめるだけ！ 冷蔵で2~3日保存しておけるので、料理に一つ具を加える感覚で使え、充実の一品に。

〈大豆もやしのレンジナムル〉おいしい活用法



ビビンバの具に



ラーメンのトッピングに



混ぜごはん

『一生使えるオレンジページ VOL.1』

手軽にできて 毎日おいしい！ 野菜たっぷりおかず & 作りおき』

6月17日(土)発売 546円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1168>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ84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 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434