

「おいしい」をあきらめたくないダイエット者に贈るヘルシーレシピ 『オレンジページ Cooking 2017 太らないレシピ』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が年6回発行する料理専門誌『オレンジページ Cooking』、その最新号となる『太らないレシピ』を7月3日(月)に発売いたします。



続かなければ意味がない! 〈食を楽しみたい人〉のための太らないレシピ集
ダイエットとはいえ味気ないメニューや同じようなメニューでは長続きしないもの。そこで本号では、バリエーション豊富な藤井恵先生の鶏肉やせおかず、「糖質オフダイエット」と「減塩」を組み合わせた栄養士考案の夢の定食、主菜 64+副菜 24 レシピ収録の栄養をしっかりとれる 300kcal 以下の素材別レシピカタログ、腸の「ヤセ菌」を増やす常備菜などなど、毎日の食卓に登場させやすくヘルシーでありながら食を楽しみたい気持ちを満足させる「太らないレシピ」を紹介しています。

『オレンジページ Cooking 2017 太らないレシピ』

7月3日(月)発売 本体 546 円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1170>

A4 変型判、中綴じ、総ページ 132 ページ

～Pick up！～

夏バテしてるのになぜかやせない人、必見！ 藤井恵さんの〈鶏肉やせおかず〉

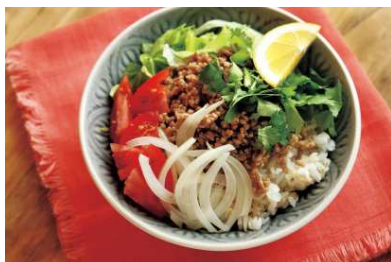
「夏バテ気味であまり食べていないのにやせない」という声をよく耳にしませんか？ それはきっと、たんぱく質不足で代謝を高めるパワーが弱まっているから。そんなときにおすすめなのが「鶏肉」。良質なたんぱく質が最も低カロリーでとれる肉「鶏肉」は、部位の種類が多く、毎日でも食べ飽きません。そんな鶏肉の夏太り解消レシピを料理研究家で管理栄養士の藤井恵さんに教わりました。



左／藤井恵さんが鶏肉の脂肪の除き方をはじめ、調理の際のカロリーダウンのポイントをていねいにレクチャー
中／カロリーが低く食べごたえのある生野菜を合わせた「サラダチキンのボリュームサラダ」(1人分 190kcal)。
皮を除けば約104kcal(1枚あたり)の鶏胸肉は淡白な味わいなのでさまざまな料理に活用できる優秀食材です
右／えのきをシュウマイの皮に見立て、たねにも入れてカロリーダウンした「えのきシュウマイ」(1人分 133kcal)。
使ったひき肉は2人分でたったの100g！〈レンジ蒸しで5分〉のお手軽さも、暑い夏にはうれしいレシピです

主食はしっかり食べたいダイエットの間で人気急上昇中！ もち麦レシピ

腸内環境の改善によるやせ効果で注目が高まっている「もち麦」。めんどうなしで続けたい、主食はしっかり食べたいというダイエットにはイチオシです。気軽にはじめられる基本のもち麦ご飯 & ゆでもち麦からアレンジメニューまで、ピギナーにもお役立ちのもち麦レシピを紹介しています。



左／もち麦ご飯のレシピの一例。もち麦のつぶつぶ感と相性がいい定番メニューはカレーや炒飯ですが、目先を変えて、アジアのお米メニューをヒントにナンプラーやバクチャーと合わせた「エスニック風そぼろ丼」もおすすめです
右／ゆでもち麦のレシピの一例。(左)柔らかく蒸したなすともち麦の食感のコントラストが絶妙なマリネ、(右)豆と小角に切った野菜とのサラダ。食感の違う食材が互いになじみ、あと引くおいしさ♪

<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、千葉
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434