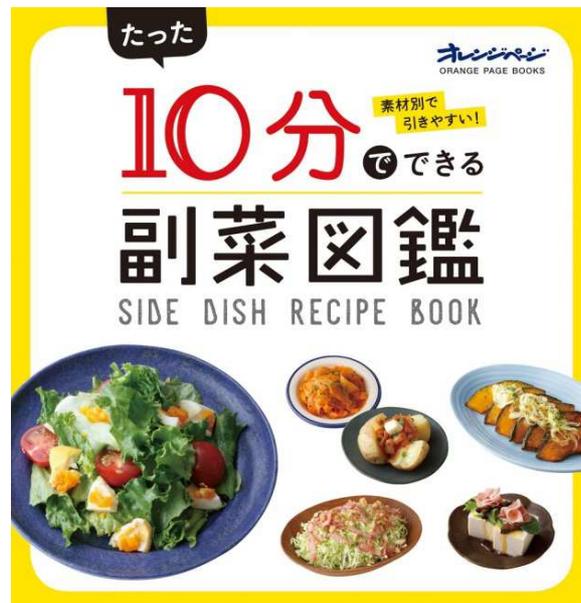


～もう悩まない！ 図鑑形式の副菜レシピ本が発売～

『素材別で引きやすい！ たった10分でできる副菜図鑑』

忙しい人のごはん作りを応援する簡単レシピを多数紹介してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、『素材別で引きやすい！ たった10分でできる副菜図鑑』を7月18日(火)に刊行しました。本書では、毎日の食事作りのとき、主菜よりも意外と悩みがちな副菜を幅広く紹介。10分で手軽にできる簡単レシピが満載の一冊です。



『素材別で引きやすい！ たった10分でできる副菜図鑑』

## ■冷蔵庫にあるいつもの材料で、簡単に作れる副菜全281品を収録

献立を考えると、主菜よりも副菜に迷うことが多いはず。本書では、簡単に作れて味のバリエーションが豊富な副菜レシピを多数紹介しています。「野菜で」「豆腐・豆腐製品、卵で」と大きく2つのカテゴリーに分けたINDEXでは、調理法別にメニューを掲載。さらにそれぞれのレシピがどのくらい「あっさり」なのか「こってり」なのか一目でわかるレベルバーつきで、主菜とのバランスがとれた副菜が迷わず選べます。毎日献立を考えると役に立つヒントが盛りだくさんの、図鑑形式のレシピ本です。

～副菜図鑑の使い方:選び方は3STEP!～

主菜を決めたら、「副菜図鑑」を引いてSTEP1 素材、STEP2 味のバランス、STEP3 調理法の順にそれぞれを選択。副菜選びが格段にラクになり、バランスの良い献立を立てられます。



P6-7 「副菜選びのコツ～この本の使い方～」

■すべて10分で完成！ 毎日の食卓に必須の野菜副菜

切り方の工夫や電子レンジの活用で、時間のかかる野菜副菜もすべて10分で完成。献立の栄養バランスが整い、彩りも味わいも豊かになります。



写真左/電子レンジで固いかぼちゃも時短調理。こくのあるみそマヨ風味の「かぼちゃの和風サラダ」

写真中/さっと炒めたトマトのいつもと違う食感が新鮮！「トマトのペペロンチーノ風」

写真右/皮目に包丁を入れて中まで味をしみ込ませるのがポイント「なすのしょうが煮」

■ボリュームがたりない時は豆腐や卵の副菜、具だくさんスープをプラス

たんぱく質が豊富で低カロリーな豆腐や、良質なアミノ酸も多く含まれる卵は副菜に大活躍する食材です。手近な食材で作れる具だくさんのスープも立派な副菜になります。



写真左/淡白な豆腐が食べごたえのある中華風の煮ものに「豆腐とえのきの中華煮」

写真中/食感の違う2つの具材が卵と相性抜群の「ソーセージとキャベツのオープンオムレツ」

写真右/豆乳のまるやかさをしょうがで引き締めた「しいたけの豆乳春雨スープ」

## 【Pick up！ すぐ役に立つ Column も充実】

～Column2 4つの漬け汁で 残り野菜のちょこっと漬け～

ポリ袋に入れた漬け汁に残り野菜を一晩漬けるだけ。冷蔵庫で忘れられがち半端野菜もおいしく食べることができます。



写真左、中/絶妙な甘酸っぱさがくせになる！「プチトマトの甘酢漬け」

写真右/半端に残った数種類の野菜を無駄なくおいしく使いきれる「クイックピクルス」

## 【目次】

副菜選びのコツ～この本の使い方～

調理法別 INDEX

第1章 冷蔵庫に何がある？ 野菜別 10分副菜(アボカド、キャベツ、大根、トマト etc.全 23 食材)

第2章 豆腐、豆腐製品で 10分副菜(冷ややっこ、豆腐あえ、あったか豆腐、厚揚げ、油揚げ)

第3章 卵で 10分副菜(ふんわり卵、ゆで卵)

第4章 あとはスープさえあれば(和風スープ、洋風スープ、中華風スープ)

Column1 すぐ調理にかかれる野菜ストックのススメ

Column2 4つの漬け汁で残り野菜のちょこっと漬け

Column3 すぐ野菜をフル活用！ 野菜だし

Column4 もどしておけばすぐ使える！ 乾物ストックで 10分副菜

Column5 副菜に、おべんとうに大活躍！ 味つけ卵で常備菜

## 『素材別で引きやすい！ たった 10 分でできる副菜図鑑』

7月18日(火)発売 920円(税別)

A4 変型判、アジロ綴じ、総ページ 132 ページ

<http://www.orangepage.net/books/1171>

<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