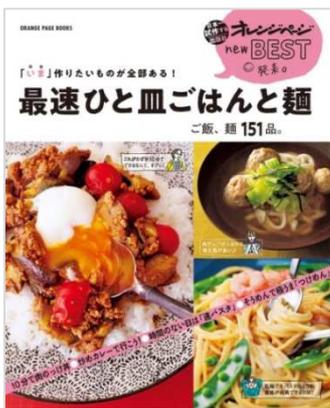


～この夏、強い味方になる一冊！～ 野菜たっぷりで時間がかからない 151 品をセレクト 『最速ひと皿ごはん&麺』

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、『new BEST 発表。「いま」作りたいものが全部ある！ 最速ひと皿ごはん&麺。ごはん、麺 151品。』を8月2日(金)に刊行しました。雑誌『オレンジページ』で話題となったメニューから、いまだきのニーズを反映した「いま」の生活者が望む〈ひと皿ごはん&麺〉の new BEST を発表します。



雑誌『オレンジページ』では、掲載する料理や家事のアイデアを、すべて事前に編集部で試しています。

なぜなら、どうしても読者に失敗してほしくないから。試してみて、【オレペが代わりに失敗する】ことで、間違いやすい原因を調べ、メモを入れています。『最速ひと皿ごはん&麺』では、「ここ失敗しがち！」とマークのある部分に注目です。

「火元に立ちたくない」「夏休みのお昼ごはんが悩ましい」etc.夏のお悩み一挙解決！
長い夏休みに突入し、暑さも厳しく、大変なのが食事作り。『オレンジページ』掲載時に「手軽でおいしい」と評判を呼んだ〈ごはん〉と〈麺〉をバリエーション豊富に集めた本書は、この時期にお役立ちの一冊です。PART1 では市販のタレや電子レンジが一役買う〈大満足のご飯もの〉、PART2 では“フライパンひとつで完結ワザ”が登場の〈簡単だけど、とびきりおいしいパスタ〉。そして、PART3 では肉×野菜でレパートリーが広がる〈頼りになるうどん&そうめん〉、PART4 ではインスタントラーメンや中華蒸し麺のアレンジアイデアが満載なくみんな大好き！ ラーメン&焼きそば)。どれも野菜がたっぷりとれて、スピーディーに完成するレシピばかりです。



左より、PART1「バターポン薄切り肉ステーキ丼」、PART2「塩昆布キャベツパスタ」、PART3「スプラウトとトマトのあえ麺」、PART4「台湾まぜそば風」

～夏におすすめ！ ご飯と麺の“最速”メニューをピックアップ～

■手間をかけたくないときは“レンジ”頼りの肉のつけ丼&“煮込まない”炒めカレー
電子レンジを使った 10 分で作れる丼は、暑い日のお助けメニュー。耐熱皿に肉とたれを入れてリ
ース形に並べレンジすると、火がとおりやすく、あとはごはんにのせるだけ。煮込み時間がかか
るカレーも、炒めた具とく溶かしルウ)を炒め合わせれば、火にかけてからほぼ 10 分で完成です。



左：片栗粉入りのみそだれが、鶏肉によくからんだ「鶏のみそ照り丼」。皮目を下に並べ入れると、少しこんがり仕上がり、レンジとは思えない香ばしさ

右：こっくりと濃厚な炒めカレー「キャベツともやしの炒めカレー」。ルウならではのどろみで、肉や野菜にカレー味がしっかりからみます。オイスターソースをくちよい足しして、さらに奥深い味わいに

■野菜も肉も一緒にゆでる！「もちもち&具たくさんスパゲティ」&「肉しゃぶうどん」

少ないお湯で<蒸しゆで>することで時短になり、生パスタのような食感も味わえる「もちもちスパゲティ」や、冷凍うどんと肉、野菜を同時にゆでて、たれをかけるだけの「肉しゃぶうどん」。どちらもラクして野菜がたっぷりとれ、時間をかけずに昼ごはんが作れる、頼れるひと皿です。



左：フライパンひとつで完成の「もちもちナポリタン」。麺と具に時間差で火をとおり、ケチャップ入り調味料で仕上げます。①スパゲティを折って少ないお湯に投入し、②ふたをして<蒸しゆで>に。③汁気をとばせば湯きりいらず

右：にらとキャベツがたっぷり食べごたえ充分な「豚しゃぶとにらのスタミナうどん」。しっかり味のくんにくみそだれ)でさらに満足感が得られます

～オレンジページ new BEST 発表。～

『「いま」作りたいものが全部ある！ 最速ひと皿ごはん&麺 ご飯、麺 151 品。』

<https://www.orangepage.net/books/1342>

8 月 2 日(金)発売 本体 800 円(税別) AB 判、アジロ綴じ、総ページ 132 ページ

※『「いま」作りたいものが全部ある！ レンジ 1 回で ほったらかしおかずとスイーツ 168 品。』は、

8 月 26 日(月)発売予定

<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