

～朝作らないからあわてない！～

「詰めるだけ」「冷凍庫から出して持っていくだけ」のおべんとうレシピ集 『毎朝楽作り置きべんとう 冷凍・冷蔵のスゴ技∞。』

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」知りたいことが全部ある！ 毎朝楽作り置きべんとう 冷凍・冷蔵のスゴ技∞。』を10月2日(水)に刊行しました。雑誌『オレンジページ』で大反響を呼んだ“目からウロコ”の数々のアイデアからセレクトした、作り置きできるおべんとうの最強 new BEST を発表します。



■ “冷凍庫から出して持っていくだけ”の驚きアイデア「まるごと冷凍べんとう」

前の晩におかずやご飯を弁当箱に詰めて冷凍庫へ。朝そのまま持っていくと、お昼にはちょうどよく解凍されている画期的なレシピを掲載。また、メイン、サブ、両方のおかずを小分けにして冷凍しておく、組み合わせに変化をつけられます。さらに、おべんとうのあとのお楽しみ、デザートレシピも紹介。すべて冷凍庫で約1週間保存可能です。



左:「豚肉の辛子焼きべんとう」(副菜:アスパラガスのとろろ昆布あえ、えのきと梅の卵焼き)

中:「鮭のチーズパン粉揚げべんとう」(副菜:セロリとにんじんのピクルス、しし唐辛子のじゃこ炒め)

右: 上から反時計回りに、「チーズちくわの天ぷら」、「小松菜と油揚げのごま風味炒め」、「クリームチーズベリー」

■朝は“詰めるだけ”！「おべんとうのことを考えた晩ごはんおかず」アイデア

おべんとうでもおいしい晩ごはんおかずは、まさに一石二鳥のアイデア。そのまま詰めても OK。さらに、もうひと工夫アレンジすることで、同じおかずに見えないおべんとう用変身レシピも収録。すべて冷蔵で 3 日間保存可能です。



左：豚肉を加え、おなじみのきんぴらを主役級に格上げした「豚肉とごぼうの甘辛煮」。溶き卵と混ぜ合わせてレンチンするだけで、おべんとうにぴったりな「茶碗蒸し風」に変身！

右：鶏肉を切らずに焼いてパサつきしらず。バターがふわっと香る「チキンのしょうゆバターソテー」を「照り焼きチキンサンド」のおべんとうに。しっとりチキンとシャキシャキのきゅうり、食感の違いが絶妙です。

～おべんとうの作り置き 3 大メニューをおいしくするコツ～

雑誌『オレンジページ』の読者アンケート*で「よく作り置きする肉おかずは？」に、答えが集中したハンバーグ・から揚げ・そぼろ。しかし、これら〈鉄板おかず〉には、「さめると堅くなる」「パサパサする」という悩みも。そこで、「さめてもしっとり」をキープできるコツを一部ご紹介します。

1 位ハンバーグ

2 位から揚げ

3 位そぼろ



～さめてもしっとり&柔らかポイント～

「作り置きハンバーグ」：たつぷりのすりおろしにんじんが柔らかさをキープ。練りすぎは堅くなる原因なので注意。

「作り置きから揚げ」：保湿効果のあるはちみつをからめ、卵+粉のふっくらこもでうまみを包み込みます。

「作り置きそぼろ」：たれと小麦粉を鶏ひき肉によく混ぜると、ひき肉が吸ったたれを粉がしっかり閉じ込めます。

※2016 年 11 月オレンジページ調べ・調理済みの肉おかずの作り置きをしていると回答したかた(n=199)、複数回答

～オレンジページ new BEST 発表。～

『「いま」知りたいことが全部ある！
毎朝楽作り置きべんとう 冷凍・冷蔵のスゴ技∞。』

<https://www.orangepage.net/books/1355>

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

雑誌『オレンジページ』では、掲載する料理のレシピ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、どうしても読者に成功してほしいから。
試してみて難しい部分やわかりづらい箇所は【オレペが代わりに失敗する】ことで、
原因やコツを追求し、その内容をメモとして入れています。
『毎朝楽作り置きべんとう』では、「ここ失敗しがち！」とマークのある部分にも注目です。

『オレンジページ new BEST』シリーズ こちらも好評発売中！！



『フライパンひとつ おかず、パン、スイーツ 97 品。』

<https://www.orangepage.net/books/1325>

『野菜たっぷり おかず 122 品。』

<https://www.orangepage.net/books/1326>

『みんなの家事 料理、お掃除、洗濯 & 衣類ケア、収納 & 片づけ 250 点。』

<https://www.orangepage.net/books/1335>

『最速ひと皿ごはん&麺 ご飯、麺 151 品。』

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

『レンジ1回で ほったらかしおかず&スイーツ 168 品。』

<https://www.orangepage.net/books/1345>

<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