

読まずに作れる♪「写真図解式」が話題の人気料理 MOOK 第4弾！

『ご飯にもお酒にも合うレシピ おかず**ず**つまみ』

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、7月13日(月)に『ご飯にもお酒にも合うレシピ おかず**ず**つまみ』(※「ず」は×印つき)を発売いたしました。本書は、写真図解式レシピが好評の「食べようび MOOK」第4弾となります。



二人で囲む晩ごはん、「まずはビール！」の彼と、お酒を飲まない私。

おかずが食べたい私と、つまみが欲しい彼。

そこで登場するのが……

「おかず+つまみ」で「おか**ず**つまみ」!

「読まずに作れる写真図解式」とは……

材料と作り方を、すべて写真で説明。眺めるだけで作り方がわかり、しかも、ほとんどが3ステップなので、これが読まずに作れる秘密！ 忙しい人の毎日のごはん作りの強い味方です。

1 ハムに具をはさみ、パン粉をつける

ハム1枚
青じそ2枚分
チーズ1/4量

小麦粉水を両面に塗る

パン粉をまぶす

2 予熱し、揚げ焼きにする

サラダ油 190度 2分

3 裏返し、揚げ焼きにする

1分

FINISH MEMO
半分に切り、練り辛子を添える。



青じそ&チーズはさみハムカツの完成！

パシャッと撮れば買い出しに便利♪ 買い物メモつきお品書き

作るメニューを決めたら必要な食材をメモ……その手間も省いてくれるのが「食べようび MOOK」。メインの材料と常備調味料以外の食材をピックアップした〈買い物メモ〉は、写真を撮ればそのままお買い物で使えて便利♪ 料理が一覧で見られるので、「今日は何作ろう」という時にも大活躍！

<p>PROLOGUE</p> <p>THE</p> <p>おかず</p> <p>づまみ</p> <p>Best 5</p> <p>→</p>	<p>豚肉のやわらかしょうが焼き</p> <p>豚ロース薄切り肉 200g 玉ねぎ 1/2個・しょうが1かけ キャベツの葉2枚 トマト小1個 小麦粉 適宜</p> <p>P.010</p>	<p>青じそ&チーズはさみハムカツ</p> <p>ロースハム 8枚 青じその葉 8枚 ピザ用チーズ 20g 小麦粉 大さじ3 パン粉、練り辛子 各適宜</p> <p>P.012</p>	
<p>鮭のかあさん煮もの</p>	<p>焼きチキ南蛮</p>	<p>豚バラの塩肉豆腐</p>	

～掲載レシピ Pick up !～

◆真夏のキッチンにうれしい、電子レンジおまかせメニュー

火を使わず電子レンジだけで完成する料理は、夏のお助けメニューです。本書では、調味料の配合や食材の置き方など、電子レンジの特性を生かしたワザありレシピを紹介。どれも加熱は1回限り、入れっぱなしでOKです。



ヘルシー麻婆春雨



チリコンカーン



シンプル・アクアパッツァ

◆〇〇してないのに、ほめられちゃう！ 革命的レシピを掲載

みんなが集まるうち飲みで披露すれば、「お店みたい！」とほめられること間違いなしのメイン料理も登場。でも、手がこんでそうで、じつはこんでいないのが「食べようび MOOK」流。「揚げずにチキンカツ」「焼かない焼き豚」など、革命的レシピを紹介しています。



◆この夏、毎日作ってもかぶらない、おかずやっこづまみ 8

がっつりは食べたくないけれど、おなかは満たしたい……そんなときには豆腐の出番！ 飽きのこない、豊富なトッピングバリエーションで紹介しています。もちろんどれも簡単、覚えておけば、この夏、大活躍してくれること間違いなしです。



【目次】

●PROLOGUE いただきますと、乾杯と。THE おかずづまみ Best5

豚肉のやわらかしょうが焼き／具だくさんのさっぱりポテサラ／鮭のかあさん煮もの etc.

●Part01 10分たったら食卓へ フライパンで作る肉レシピ

みそ照りチキン／スピードプルコギ／ひき肉まみれのジャーマンポテト etc.

●Part02 脱メタボ、脱ぼっちゃり？ 野菜がたっぷりとれるメニュー

モリモリオニスラの豚しゃぶサラダ／キャベせん&タコスソース／レタスと豚肉のザー菜蒸し etc.

●Part03 時間も洗いものも最小限 電子レンジにおまかせ！

チキンとなすのトマト煮／豚バラとにらのもつ鍋風／牛皿のやっこのせ etc.

●Part04 みんなが集まる日は ほめられおかずづまみ

手羽中のマーマレしょうゆ焼き／蒸し野菜のキムチディップ／魚介のバタポン焼き etc.

【COLUMN】

おかずやっこづまみ／缶詰でゆるおかずづまみ／おなじみ食材でハイブリッドスナック

『ご飯にもお酒にも合うレシピ おか~~ず~~づまみ』

7月13日(月)発売 722円(税別)

B5変型判、アジロ、100ページ

～好評発売中！ 食べようびMOOK～



左から『忙しい人のためのヘルシーレシピ 残業ごはん』、『野菜をむだなく使いきる簡単スーパーレシピ ひとつの野菜でおいしい1週間』、『一口コンロでも作れるイージー☆レシピ のっけてご飯とかんたん麺』

<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

広報部 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434