

【新刊のご案内】

株式会社オレンジページ 2015 年 7 月 13 日

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 おかべづまみ』

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 おかずづまみ』**(※「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「おかずづまみ」!

# 「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。





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!



### ~掲載レシピ Pick up!~

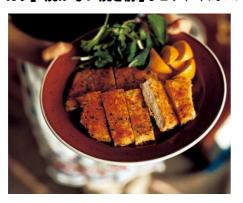
## ◆真夏のキッチンにうれしい、電子レンジおまかせメニュー

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。



# ◆○○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、脱ぽっちゃり? 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ンキャベせん&タコスソースン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/蒸し野菜のキムチーディップ/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