

～レンジメニュー、フライパン速パスタ、時短家電&グッズ etc.～

ほぼ一冊まるごと「時短ワザ」スペシャル！

『オレンジページ 8/2号』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が、月2回発行する生活情報誌『オレンジページ』。7月17日(金)に発売となる最新号の内容をご案内いたします。



■暑い夏の暮らしに役立つ、時短アイデア満載！

7月17日(金)発売の『オレンジページ 8/2号』は、\ほぼ／一冊まるごと「時短ワザ」特集！レンジメニュー、氷を速く作る方法、フライパンひとつで完成の「速パスタ」、豆腐一丁で1分やっこ&3分サラダ、時短家電&グッズ、夏髪の速攻ドライ術、さらには困った長話の切り上げ方など、調理からおつきあいまで、夏にお役立ちのさまざまな「時短」アイデアが詰まった一冊です。



<Pick up ! >

■加熱1回でメインが完成♪ 藤井恵さんの〈おいしい〉時短レンジメニュー

つきっきりにならずにすむ電子レンジ調理は、忙しいときに大助かり！今回は、時短できて、さらに、〈レンジだからこそおいしくできる〉おかずを料理家の藤井恵さんに教わりました。肉巻き、鶏料理、肉&魚の重ね蒸し、いも、かぼちゃの副菜の全18品を紹介しています。



「かぼちゃやじゃがいもは、レンジと好相性の食材。短時間で中まで火が通せるうえ、余熱で2分ほど蒸らすと、水分が落ち着いて、ふっくらいいあんばいに。」(藤井恵さん)

●藤井 恵さん

料理研究家・管理栄養士。味と栄養バランスを兼ね備えた、手軽な料理に定評がある。雑誌・テレビ、広告など、幅広いジャンルで活躍中。『藤井恵 わたしの家庭料理』(小社)が好評発売中。

『オレンジページ 8/2号』 7月17日(金)発売 定価 320円

～人気連載もチェック！～

「行列のできる定食屋「菱田屋」のガッツリ！男めし」

「ワタナベマキさんの甘味処」

角田光代「月夜の散歩」

伊藤理佐「おかあさんの扉」

日本のおいしい&楽しいを再発見 いただきます！岩手・盛岡

<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