

～人気シリーズ第26弾は〈ダイエット〉がテーマ～

## 『好評の「食べて、やせる！」 レシピを集めました。』

無理なく健康的にダイエットしたい人に向け、さまざまなレシピを提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、2月2日(火)に『好評の「食べて、やせる！」レシピを集めました。』を発売します。本書は、人気のBESTムック「好評シリーズ」(※)の第26弾としての刊行となります。



**きちんと食べながらやせられるレシピを86点収録!**

### ◆◆本書のポイント◆◆

脂肪を燃やす&脂肪になりにくい食材を活用  
腸をきれいにして「余分なもの」をスッキリ出す

※BESTムック「好評シリーズ」とは

『オレンジページ』や季刊誌『からだの本』に掲載されたレシピ・セルフケアなどの中から、テーマごとに人気のものばかり集めたシリーズムック。現在までに26冊刊行、累計871万部を突破。本体価格は各333円。

## 【注目レシピ その1】 脂肪を燃やす「赤肉レシピ」と200kcal 台の「白肉レシピ」

いま、ダイエットで注目の食材は、脂肪燃焼効果のある赤身の肉(牛もも肉、豚もも肉、ラム肉)と、ローカロリーで食べごたえのある白身の肉(鶏胸肉、鶏ささ身)。赤と白の合わせ技で、最強のやせるレシピを提案しています。肉を柔らかく仕上げるコツも必見！



例) 赤肉レシピ「柔らかサイコロステーキの玉ねぎソース添え」 白肉レシピ「ジューシーグリルチキンのプチトマトソースがけ」

## 【注目レシピ その2】 カロリーが低くだけじゃない！きのこでやせレシピ

おいしさだけでなく、豊富な栄養面でも注目を浴びている「きのこ」。カロリーが低いのはもちろん、「やせ体質」をサポートする栄養も豊富でダイエットの心強い味方です。本書では、きのこの種類別に、効果的な合わせ食材と調理法を紹介しています。



エリンギでデトックス「エリンギとブロッコリーのチキングラタン」 ましたいで代謝アップ「ましたいのハヤシライス風」

## 【その他の収録レシピ】

- ◆おいしさそのまま！ 人気おかずをカロリーダウン！（から揚げ／しょうが焼き／とんカツ etc.）
- ◆食物繊維がたっぷりとれる！ 「やせ副菜」（ごぼう／ひじき／切り干し大根／かぼちゃ etc.）
- ◆「糖質オフ」でダイエット！（糖質オフ Q&A／糖質オフの晩ごはん献立 7 日間）

## 『好評の「食べて、やせる！」レシピを集めました。』

2月2日(火)発売 333円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1051>

A4 変型判、中綴じ、総ページ 68 ページ

<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 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434