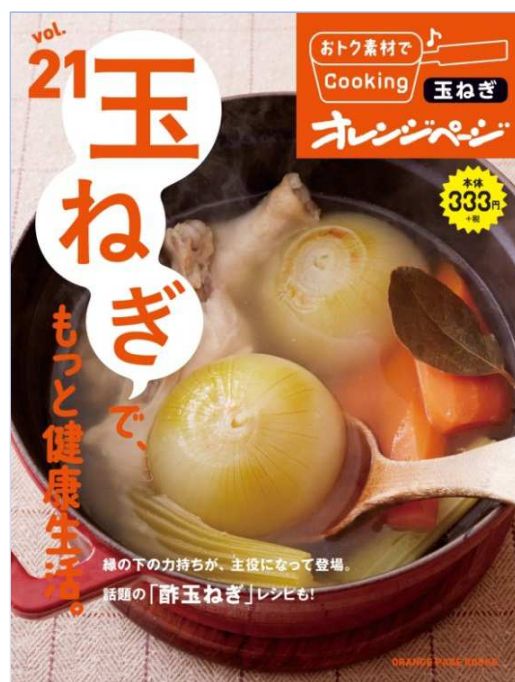


ダイエット、血液サラサラ効果で注目の「玉ねぎ」をメインで味わう一冊
『おトク素材で Cooking♪玉ねぎで、もっと健康生活。』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が、料理のレパートリーを広げたいというニーズに応じて、お手頃価格 333 円(税別)で刊行する、人気の素材別レシピ集シリーズ『おトク素材で Cooking♪』。2月25日(木)に、シリーズ 21 冊目にあたる『玉ねぎで、もっと健康生活。』が発売になりました。



◎玉ねぎをメインで味わえるレシピが満載。話題の「酢玉ねぎ」も！

様々な料理に使われる常備野菜「玉ねぎ」。ダイエットや血液サラサラ効果など、ヘルシー面でも注目され、もっと積極的に食卓に登場させたい食材です。そこで本書では、わき役にとどまらない玉ねぎの魅力を存分に引き出した**主役級レシピ**を厳選して紹介。玉ねぎが好きな方、健康のためにもっと玉ねぎを摂りたい方、玉ねぎ料理がマンネリになりがちの方などにおすすめの一冊です。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

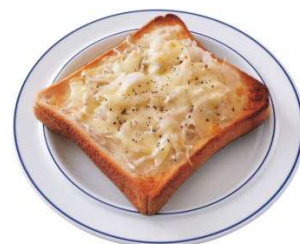
〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

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

【1/2】

やせ体質をつくと話題の「酢玉ねぎ」を収録！ アレンジメニューもたっぷりと

玉ねぎを酢に漬けて作る「酢玉ねぎ」には、ダイエットを助ける効果があるとか。本書では、よく耳にする「試してみたいけど、作ったあとはどう使えばいいの？」という疑問に、たくさんアレンジメニューで応えています。料理にパンチを与えてくれる「カレー酢玉ねぎ」のレシピもあわせて紹介！



「酢玉ねぎ」があれば、忙しい日の〈あと一品〉をヘルシーに手早く作れます。おなじみの酢のものも混ぜるだけで完成♪ 汁けをよくきって食パンにのせ、しらす&チーズと合わせてトーストすれば朝食メニューにも◎

奥行きのある甘み、歯ごたえのよさ、ほろっとした柔らかさ。そんな玉ねぎのおいしさをストレートに味わえる人気メニュー10から始まり、ご飯がすすむ玉ねぎたっぷりのメインおかず、さっと作れる玉ねぎの副菜、旬の新玉ねぎのおすすめレシピまで、玉ねぎのおいしさを堪能できるメニューを61品掲載！玉ねぎのレシピはこれ一冊におまかせです。



まるごと玉ねぎと手羽元のポトフ シャキシャキ玉ねぎと豚のしょうが焼き風 さくさくオニオンリングフライ

『おトク素材で Cooking♪ 玉ねぎで、もっと健康生活。』

2月25日(木)発売 本体333円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1057>

B5変型版、中綴じ、総ページ52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 Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】