

減塩レシピ、太らないべんとう、ヨーグルトスイーツ etc.

**体にやさしいメニューが 200 レシピ以上！**

**『オレンジページ Cooking 2016 ヘルシーレシピ 200』**

もっと料理を楽しみたい、もっとレパートリーを広げたいという、主婦のニーズに応え、株式会社オレンジページ(東京都港区)が、旬のとおきレシピをお届けする季刊料理ムック『オレンジページ Cooking』。3月2日(水)に「ヘルシーレシピ 200」を発売しました。



●注目はこちら●

- 【1】減塩だけどちゃんとおいしい♪ 香り・うまみ・酸味が決め手の人気おかず
- 【2】ご飯+主菜+副菜で1人分たったの 300kcal 台！ 太らないヘルシーべんとう
- 【3】人気料理家・桑原奈津子さんに教わった〈体にやさしいヨーグルトスイーツ〉

<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】

### 【1】減塩だけどちゃんとおいしい♪ 香り・うまみ・酸味が決め手の人気おかず

日本人は食塩摂取量が非常に高め(※)だとか。そこで、ただ塩けを控えるのではなく、香りや酸味をプラスしたり、素材のうまみを生かす減塩レシピを紹介。どれも満足度の高いレシピです。

●厚生労働省が定めるナトリウム(食塩相当量)の目標量は、12歳以上で一日当たり女性 7.0g 未満、男性 8.0g 未満です(※日本人の一日の平均摂取量は女性 9.2g、男性 10.9g(平成 26 年厚生労働省調べ)。世界保健機関(WHO)の推奨は 5g 未満)。



【1】



【1】普通に作ると塩分 2.9g の和風ハンバーグが、青じその香りをきかせれば 1.2g に。60% 近くの塩分をカット！

### 【2】ご飯＋主菜＋副菜で 1 人分たったの 300kcal 台！ 太らないヘルシーべんとう

ダイエット中の方もご主人のメタボが気になる方も必見！「かさ増しご飯」＋「油少なめおかず」のボリュームがあってカロリー控えめのヘルシーべんとう 5 種とおかずカタログを掲載しています。

### 【3】人気料理家・桑原奈津子さんに教わったく体にやさしいヨーグルトスイーツ

整腸作用、アレルギー予防、免疫カアップなど様々な健康効果が謳われるヨーグルトの簡単スイーツを桑原奈津子さんに教わりました。体の調子を整えながら、おやつを楽しめます。



【2】



【3】

【2】「鶏胸肉とパプリカの搾菜炒めべんとう」ご飯にも小松菜をたっぷり混ぜ込んで 1 人分たったの 318kcal！

【3】「ヨーグルトとマンゴーの白いティラミス」ヨーグルトの水分でドライマンゴーがプルンと驚きのおいしさに♪

## 『オレンジページ Cooking 2016 ヘルシーレシピ 200』

3月2日(水)発売 本体 537円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1061>

<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

【2/2】