

～お正月明けは、「オレペ流」デトックスメニューで体すっきり！～

デトックス総特集『オレンジページ 2/2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』。1月17日(水)発売の最新号『オレンジページ 2/2号』は、デトックス総特集号です。毎年悩まされるお正月太り。それは、糖分・塩分の多い食事や食べすぎ、さらに運動不足のせいで、体にたまったものをしっかり排出できていないことが大きな原因。今号では、オレンジページ流「食べて飲んでデトックス」するメニューを多数掲載。お正月明け必見のすっきりした体になれる一冊です。



【Pick up 1】ひき肉を“センイ”でボリュームアップ。かさ増し効果で満足感もアップ!
巻頭では、ひき肉におからを加えた「ふえる鶏ひき肉」と、えのきを加えた「ふえる合いびき肉」で作るかさ増しレシピを紹介。食物繊維が豊富でデトックス効果は抜群、しかも見た目ではかさ増しとばれない食べごたえ満点の工夫に注目です。さらに肉がふわふわ&ジューシーになる効果も!



写真左・左中/「ダブルおろしのふわふわつくね」。淡白な鶏ひき肉を使った「ふえる鶏ひき肉」は和風おかずに◎。

写真右中・右/「パプリカの肉詰め洋風照り焼き」。こくのある合いびき肉ベースの「ふえる合いびき肉」は洋風で。

【Pick up2】新・やせ食材 高野豆腐でやせる理由とは？

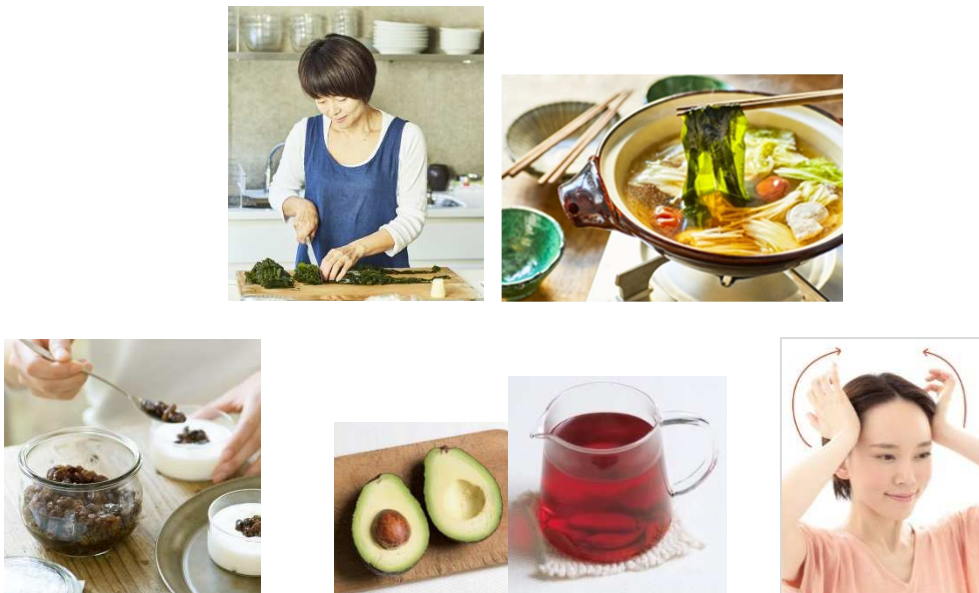
高野豆腐には、脂肪の吸収を抑えてくれるたんぱく質の一種「レジスタントプロテイン」が含まれていることが、最近の研究でわかりました。驚くことに、1日1個、好きな時間に食べるだけで、中性脂肪やコレステロールなどの数値に変化が表れます。本号では、気軽に毎日続けられる、高野豆腐の作り置き常備菜やアレンジレシピを紹介しています。



たっぷりのだしに浸し、レンチンでさっと煮た「だしびたし」は、冷たいまま好みの薬味をのせてしょうゆをたらした冷ややっこ風や、みそ汁の具などへアレンジ。下味をつけて揚げるから揚げや、あまい卵液をしみ込ませたフレンチトーストなど、意外なメニューにも変身。バリエーション豊富な高野豆腐のレシピを提案します。

～ほかにも気になるデトックスメニューが満載！～

料理研究家・藤井恵先生に教わる体のくめぐりがよくなるわかめレシピや、話題の「干しぶどう酢」、水溶性食物繊維たっぷりの「アボカドの種茶」、ダイエット美容家・本島彩帆里先生直伝のむくみ顔に効果的な小顔マッサージなど、すぐに試したくなるアイデアを収録しています。



『オレンジページ 2/2号』 1月17日(水)発売 定価 380円

<http://www.orangepage.net/books/1227>

Sサイズも同時発売 定価 380円

<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 千葉、遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434