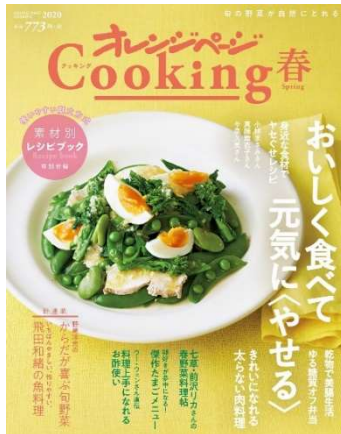


～無理なく続けられる大人のダイエット、旬の野菜メニューetc.～

## 『2020 オレンジページ Cooking 春』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が料理により関心のある読者に向けて、年4回(春夏秋冬)発行する料理専門誌『オレンジページ Cooking』。春の号が、2月28日(金)に発売になりました。特集は、食の楽しみや健康を犠牲にしない「大人のダイエット」。そのほかにも春野菜をふんだんに使ったレシピを多数掲載。季節を楽しむとともに、保存版としても役立つ一冊です。



特別付録「素材別レシピブック」が、より使いやすくなりリニューアル！



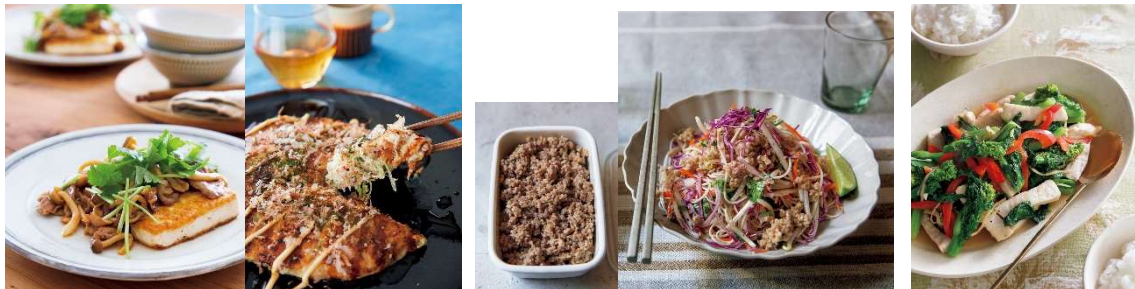
今号より、主菜+副菜をセットで紹介する献立スタイルに生まれ変わりました。各ページの点線部分をカットすると、主菜と副菜を自由に組み合わせられ、調理中の使いやすさが格段にアップしました。



～おいしく食べて元気にやせる、大人のためのダイエットを総特集！～

### ◇身近な食材〈豆腐〉〈発酵食品〉〈野菜〉で“ヤセぐせ”レシピ

ヘルシーで糖質が少なく、家族にも喜ばれる〈豆腐〉、チーズにみそ、キムチに塩こうじなど、腸内環境が整う〈発酵食品〉、健康的に過ごすには欠かせなく、おかずのボリューム UP にも効果的な〈かさ増し野菜〉。3種の食材にスポットを当て、自然と「ヤセぐせ」につながるレシピを紹介します。



左【豆腐】: バターで焼いた豆腐に〈食べるソース〉をあわせた「豆腐ステーキ きのことバターポン酢」、小麦粉の代わりに豆腐とやまといもで生地をまとめた「豆腐のふんわりお好み焼き」。

中【発酵食品】: 塩こうじで作る万能作り置き「塩こうじそぼろ」と、それを使った「塩こうじそぼろの野菜あえ麺」。

右【野菜】 栄養豊富な旬の野菜「菜の花」でかさ増し。「菜の花とめかじきのオイスターソース炒め」。

## ◇きれいになれる【太らない肉料理】

たんぱく質が豊富な肉は、健康や美しさの維持に必須です。ダイエット中は、脂肪燃焼効果が期待できる「赤身肉」と、低カロリーな「白身肉」に注目。しょうが、唐辛子など「燃えやすい食材」と、野菜やこんにゃくなど「低カロリー食材」を味方につけ、おいしく食べる肉レシピを収録しています。

## ◇食物繊維の宝庫です！【乾物で美腸生活】

「腸のお掃除役」といわれる食物繊維が豊富な乾物（切り干し大根、ひじき、刻み昆布、高野豆腐）。毎日の食事に取り入れれば、やせるだけでなく免疫力アップや生活習慣病予防にも。

## ◇まずはお昼ごはんから！【ゆる糖質オフ弁当】

外食や市販のお弁当だと炭水化物中心になりがちで、ダイエットの障壁と言われる昼食。簡単、そしてほどよく糖質オフできるお弁当アイディアは、パートナーの健康維持にも役立ちます。



左上：【赤身肉 左上より時計まわりに 牛もも肉、豚もも薄切り肉、ラム肉、牛赤身薄切り肉、豚ヒレ肉】

左下：【白身肉 左上より時計まわりに 鶏もも肉(皮なし)、鶏ささ身、鶏胸肉】レシピの一例「牛肉とトマトのガーリックこしょう炒め」は、赤身肉の牛もも肉×脂肪燃焼効果や脂質代謝異常の改善に役立つトマトとの組み合わせ。

中：乾物の常備菜「切り干し大根と小松菜の梅なめたけあえ(左)」「切り干し大根のエスニックサラダ(右)」。

右：「チーズハンバーグ弁当」生地のつなぎを、たんぱく質が主成分の麩に置き換え、糖質オフ。

## ～七草・前沢リカさんの【春野菜料理帖】は、季節を楽しむレシピが満載♪～



きぬさや、新玉ねぎ、春キャベツ、ふきのとうなど、春野菜が持つ独特のほろ苦さや香り、甘みはほかの季節には味わえないものばかり。そんな春の恵みを味わう彩り豊かなレシピを、人気の和食料理店「七草」の前沢リカさんに教わります。

左「春野菜とかんきつのサラダ」：やさしい甘みのさや豆やアスパラと、甘酸っぱい国産かんきつ類との一皿。

右「ふきのとうソース」：いわば洋風ふきみそ。アンチョビー、にんにく、塩、オリーブオイルで具感のあるソースに。

## 『2020 オレンジページ Cooking 春』

2月28日(金)発売 本体773円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1390>

A4変型判、中綴じ、総ページ108ページ

特別付録 素材別レシピブック春

新連載「野崎洋光のからだに喜ぶ旬野菜」「飛田和緒の魚料理」がスタート！

※次号『2020 オレンジページ Cooking 夏』は6月2日(火)発売予定

<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

【2/2】