

「料理レシピ本大賞」入賞の人気レシピ本『残業ごはん』第2弾が登場！

オール200kcal台以下！『太らない残業ごはん』

忙しい人を応援するレシピを多数提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、残業して遅く帰ってからも簡単に作れる1人分のレシピが大好評だった『残業ごはん』(※)の第2弾を企画。低カロリーのレシピだけを収録した『太らない残業ごはん』を8月30日(火)に刊行します。 ※『残業ごはん』2014年6月30日刊行。「料理レシピ本大賞 in Japan 2015」入賞。現在までに8刷7万部を突破。



簡単&ヘルシーだから夜遅くなくても大丈夫♪ 200kcal台以下の低カロレシピ集

残業から帰って作るレシピは、がんばりすぎず、カロリーが低いものがベスト！そこで本書では、少ない食材で簡単にできるヘルシーレシピを紹介しています。「夜遅」仕様の肉おかず、低糖質の野菜おかず、次の日もたれない胃にやさしいメニュー、フライパンも鍋も使わずできる洗いものの少ないレシピ、冷蔵庫にあると心強いやせる作り置きサラダなどなど、どれも200kcal台以下！食のオレンジページならではのコツとアイディアで低カロでも満足度の高いメニューを揃えました。

料理初心者も作りやすい！ 材料もプロセスもひと目で分かる&読まずに分かる
 本書の最大の特長は、写真を多用したレシピ紹介。使う材料も、切り方や手順も、パッと見るだけで分かるので、調理中も迷うことなく進められます。料理に不慣れな人にもおすすめの一冊です。



レシピ例：電子レンジ、ボールひとつで完成の「タンドリー味のチキン&アスパラ」。野菜も同時加熱でラクラク♪

お役立ちコラム「残業あるある」や、知っておきたい素材の切り方・下ごしらえも
 「スーパーの閉店に間に合わなかった」「見切り品の刺し身をとりあえず買ってみた」など、残業の日にありがちなシチュエーションでのお助けレシピコラムも読み応えあり。基本的な野菜の切り方、素材の下ごしらえ集も収録し、かゆいところに手が届く内容で遅くまで働く人の食卓を応援します。



『太らない残業ごはん』 8月30日(火)発売 722円(税別)

B5変型判、アジロ、100ページ

<http://www.orangepage.net/books/1099>

<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】