

## ～クックパッドとオレンジページの最強コラボ本第5弾～

### おいしく食べて食費をカット♪

### 『お買い得食材で 節約！晩ごはん献立』

料理本を数多く出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、日本最大のレシピ投稿サイトを運営するクックパッド株式会社(東京都渋谷区)と強力タッグを組んだムック本の第5弾として、『お買い得食材で 節約！晩ごはん献立』を5月20日(金)に発売します。

「人気レシピエールの新作！ ホームベーカリーでふんわりお手軽パン」も収録しています。



主菜のおかずはクックパッドの投稿レシピから厳選！

無駄を出さない副菜をプロの料理家が考案しました。

〈節約レシピ〉でも、味がものたりなかったり、満足度のない献立はっさいなし！

<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

【1/3】

## ～最強コラボの第5弾は、節約！晩ごはん献立～

### 【CHECK1】主材料 450 円以下で 2 人分が作れちゃう！〈安ウマ〉晩ごはん献立

最初に登場するのは、オレンジページオリジナルの激安献立。主材料 450 円以下で 2 人分を実現させる、お得素材の選び方、組み合わせ方、調理の小さな工夫などをたっぷりご紹介しています。野菜でかさ増、揚げてボリュームアップなど、安くても満足度の高い節約献立アイデアが登場！



●主材料 443 円献立：主菜「豚肉の照り焼きステーキ風」+副菜「おろしきゅうりと玉ねぎのポン酢サラダ」

主菜：おトク食材の豚バラで厚揚げを巻き、肉の面積を増やせば、見た目も豪華なごちそうメニューに！

副菜：きゅうりの半分はサラダの具に、半分はすりおろして食感が新鮮な食べるドレッシングに♪

### 【CHECK2】料理家・市瀬悦子さんによる〈節約名人養成講座〉

家計をキュッと引き締めるには、毎日の食費や光熱費を工夫するにかぎります。そこで、料理家の市瀬悦子さんに「いつもの食卓」で「おいしい節約」を教わりました。光熱費ダウン献立、少量肉のボリュームアップ術、特売品をおいしく使うコツ、はじっこ野菜の使い切りレシピを紹介しています。



市瀬悦子さん

●講座の一例：光熱費ダウンのための「献立同時調理術」では、炊飯器で一度に 3 品調理する和定食を紹介。具材を入れる順番とポジションさえ守れば、めんどろなプロセスは何もなし！

### 【CHECK3】 お買い得食材 10 品目で、バリエーション豊かな最強献立

節約の強い味方、一年を通してお得な食材を 10 品ピックアップ。クックパッドのレシピの中からその食材を使った主菜を厳選し紹介しています。それぞれメインにぴったりの副菜をオレンジページが考案し、食費は抑えてもおいしさに妥協のない最強献立を全 40 献立収録しています。

お買い得食材:もやし、豚こま、鶏胸肉、ひき肉、豆腐・厚揚げ、卵、甘塩鮭、ツナ・さば缶詰



●もやしの主菜の一例:写真左から「時短・節約おかず! もやしの豚バラドーム」「節約! ふわふわ卵のもやしあんかけ丼!」「簡単ボリュームアップ★豚ひきもやしつくね」

### 『クックパッド×オレンジページ お買い得食材で 節約! 晩ごはん献立』

5月20日(金)発売 定価 540円

<http://www.orangepage.net/books/1077>

A4 変型判、中綴じ、総ページ 84 ページ

### ～こちらチェック! クックパッド×オレンジページ コラボムック～



写真左から、『イチ押し! 晩ごはん献立』『忙しい日の速攻! 晩ごはん献立』『うち飲みの決定版 大好評! おつまみ』『お披露目! うちのイベントごはん』

<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 【3/3】