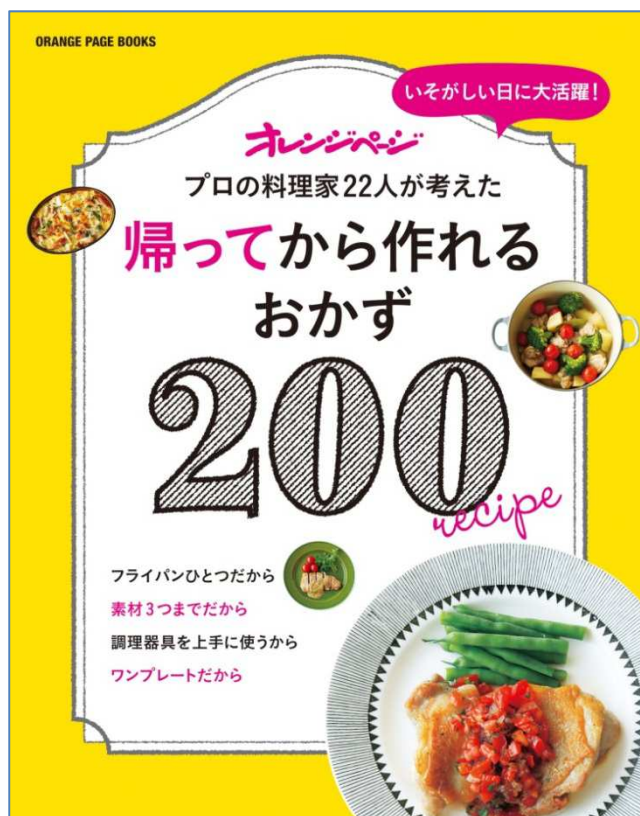


～プロの料理家 22 人が考えた、忙しい日に大活躍のおかず集～
『帰ってから作れるおかず 200』

忙しい人のごはん作りを応援する簡単レシピを多数紹介してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、11月2日(月)に『帰ってから作れるおかず 200』を発売しました。本書ではプロの料理家 22 人による〈簡単だけど大切なコツをおさえた〉満足度の高いレシピばかりを紹介しています。



**22 人のプロの料理家のみなさんに、
「帰ってから作れるおかず」をリクエストしました！**

【登場する料理家 22 人】荒木典子／石原洋子／市瀬悦子／井原裕子／今泉久美／上田淳子／大島菊枝／大庭英子／小田真規子／栗山真由美／小林まさみ／坂田阿希子／重信初江／鈴木薫／瀬尾幸子／田口成子／館野鏡子／堤人美／藤井恵／藤野嘉子／武蔵裕子／脇雅世（五十音順・敬称略）

その回答がこちら！ 帰ってから作れるのにはすべてワケがあります

Part1 これだから帰ってから作れる

鍋や耐熱皿に材料を入れて加熱するだけのほったらかしレシピや、鶏肉や豚肉をただ焼くだけで豪華なメインになる料理など、材料も作り方もシンプルなお役立ちレシピを紹介。「ふたして煮るだけ」「肉を焼くだけ」「チンして焼くだけ」だから、あわただしい日でも気楽に作れます。

「チンして焼くだけ」の一例 ～電子レンジ活用でさらに時短！～

「じゃがいもときのこのキッシュ風」



【1】



【2】



【3】



【1】切った具材を耐熱皿へ 【2】ラップをして電子レンジへ 【3】卵液を加えてオーブントースターへ 完成！

Part2 フライパンひとつだから

炒める、煮る、焼く、揚げる、蒸すと、フライパンの底力を実感できるレシピをピックアップ！

Part3 素材3つまでだから

材料が少なければ、買い物も下ごしらえもあっという間♪ ラクラク料理を素材別に集めました。

Part4 15分以内だから

とにかく短時間で仕上がるメニューを炒めもの、煮もの、ソテーとバラエティ豊富にそろえました。

Part5 ワンプレートだから

後片づけも気楽なワンプレート。ご飯、麺がいっしょでおなかも満足できるメニューを厳選。

Part6 調理器具を上手に使うから

グリル、電子レンジ、オーブントースター。おなじみの調理器具を上手に使ったメインを紹介。



左から、【フライパンひとつだから】より「ベッパパーハンバーグステーキ」、【素材3つまでだから】より「たらと野菜のしょうが炒め」、【ワンプレートだから】より「簡単キーマカレー」

『帰ってから作れるおかず 200』

11月2日(月)発売 694円(税別)

A4 変型判、アジロ、総ページ 124 ページ

<http://www.orangepage.net/books/1036>

<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