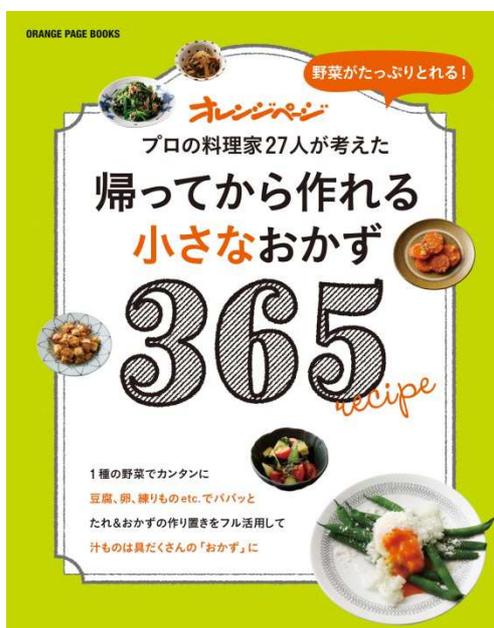


～この一冊があれば、もう毎日の副菜に困らない！～
『帰ってから作れる小さなおかず 365』

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、2015年の発売以来、重版が続いている大好評の『帰ってから作れるおかず 200』の第2弾として、『帰ってから作れる小さなおかず 365』を1月21日(木)に刊行しました。本書には、〈野菜がたっぷりとれる〉副菜を365品収録。「メインは決まったけど、もう1品が思いつかない」という、日々の献立の悩みを豊富なメニューバリエーションで解決してくれる一冊です。



**一年分(365品)の「帰ってから作れる小さなおかず」を
27人のプロの料理家のみなさんに、リクエストしました!**

【登場する料理家 27人】青木恭子／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／落合貴子／栗山真由美／小林まさみ／坂田阿希子／重信初江／
下条美緒／鈴木薫／瀬尾幸子／田口成子／館野鏡子／堤人美／新谷友里江／藤井恵／藤野嘉子／
みない きぬこ／武蔵裕子／脇雅世 (五十音順・敬称略)

【Pick Up】ストックだれ&ストックおかずで、副菜バリエがもっと広がる！

パツと味を決めてくれる「たれ」6種と、アレンジ自在な「小さなおかずの素」5種を重信初江先生に教わりました。例えば、混ぜるだけの「ねぎ塩レモンだれ」。レンジ蒸した鶏肉とミニトマトを和えたり、焼いた厚揚げにかけたりと、さわやかな副菜がすぐに完成！ また、かぼちゃはレンジ加熱で「塩あじマッシュかぼちゃ」にしておけば、肉巻きもスープも帰ってからでラクラク調理♪ 冷蔵庫にストックだれ&ストックおかずがあれば、いつもより遅くなった日でも気楽に一品増やせます。



「ねぎ塩レモンだれ」

「塩あじマッシュかぼちゃ」

【目次】

どう選ぶ？ 小さなおかずの合わせ方(献立に／おべんとうに／おつまみに ほか)

Part1 あっという間のベジ副菜(1種の野菜で／食卓が華やぐサラダ／きのこでヘルシー)

Part2 お助け素材でスピーディ！(豆腐／油揚げ・厚揚げ／卵／練りもの／海草／缶詰)

Part3 「作り置き」で広がる副菜バリエ(たれ6種／おかずの素5種／各活用 recipe)

Part4 おつまみにもうれしい 漬けもの&ナムル(即席漬け／ピクルス／マリネ／ナムル)

Part5 具だくさんの汁もの&スープ(みそ汁／すまし汁／洋風&中華風&ミルク系スープ)

野菜フリージング&活用 recipe

『帰ってから作れる小さなおかず 365』 1月21日(木)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/1047>

＼主菜はこちらにおまかせ！／



『帰ってから作れるおかず 200』 694円(税別) <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