

～腸内フローラを整えて 免疫力アップ！ やせる！ 美肌！～

『乾物ヨーグルトレシピ』

これなら続く♪ おいしいものだけ45レシピ厳選しました

食と健康に関する様々な刊行物を出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、新シリーズ「オレンジページ healthy」を立ち上げました。第一弾の健康食レシピ本『オイルおにぎり』(2月17日刊行)に続くレシピ本として、3月17日(木)に『乾物ヨーグルトレシピ』を発売しました。



乾物を水の代わりにヨーグルトでもどす「乾物ヨーグルト」。数々の雑誌で特集され、NHK Eテレ「まる得マガジン」でも取り上げられるなど、その健康効果とおいしさ、そして手軽さが注目を集めています。本書では、〈おいしくないと続かない〉にこだわって試食を重ね、厳選45レシピを紹介。「健康のために取り入れたいけど続くのかな」と躊躇している人におすすめのスタートブックです。

＜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 【1/2】

話題の「乾物ヨーグルト」、メリットはこの3つ！

【1】ヨーグルトと乾物のW効果で、すぐれた整腸作用を発揮！

ヨーグルトに含まれる乳酸菌、乾物に含まれる食物繊維をいっしょにとれます。また、水でもどすのどと違って、もどしたヨーグルトごと食べるので、水溶性の成分も逃さずいただけます。

【2】ヨーグルトでもどすと、水っぽくなくうまみがギュッと凝縮。食感もアップ！

乾物のうまみにヨーグルトの風味がプラスされ、水けがきれたヨーグルトはまるでクリームチーズのような味わい♪ 水でもどしたときと比べ、シャキッ、ぷりっと、歯ごたえのある食感に。

【3】買い置きできる材料で作れ、作り置きにも向くから、忙しい人も取り入れやすい

長期保存ができる乾物と、冷蔵庫に常備している人も多いヨーグルトで作れるので、思い立ったときにチャレンジ。冷蔵庫で3、4日間もち、まとめてもどしておけば、いつでもさっと使えます。

～掲載レシピの一例～



写真左／まず試したいのが切り干し大根。もどしたらそのままサラダやあえものに。いろいろとアレンジが効きます
写真中／車麩のフライは、麩とは思えない食べごたえに大満足！ ヨーグルトのタルタルソースでさっぱりと
写真右／マンゴーやあんずなどのドライフルーツは、ヨーグルトでもどすだけでぷるぷる食感の絶品デザートに！

～どれもおいしいから続けられます！ 本書で取り上げている乾物一覧～

切り干し大根、干しごぼう、干しにんじん、ドライトマト、干しいも、カットわかめ(乾燥)、きくらげ(乾燥)、干しいたけ(スライス)、煮干し、桜えび、高野豆腐、煎り大豆、車麩、チアシード、ドライマンゴー、干しあんず、ドライブルーベリー、ドライクランベリー、レーズン、ドライプルーン、くこの実

『腸内フローラを整えて 免疫力アップ！ やせる！ 美肌！ 乾物ヨーグルトレシピ』

3月17日(木)発売 本体 750円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1065>

A4判、アジロ、カバー付き、64ページ

<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】