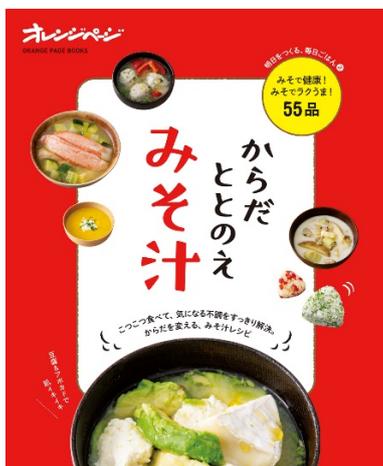


こつこつ食べてからだを変える、具たくさんみそ汁 『からだとのえみそ汁』

「食」を通し健康を考えるレシピを提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)から、明日をつくる、毎日ごはんシリーズ第2弾『からだとのえみそ汁』が10月5日(月)に刊行されました。



『からだとのえみそ汁』

なんだかちょっと調子が悪い…そんなときは具たくさんみそ汁の出番！

薬をのむほどではないけれど、なんとなくだるい、肌の調子がよくない、貧血気味でつらい……。そんなときは、からだにうれしい素材を使った、おかずにもなるみそ汁がおすすめです。本書では、不足しがちな栄養素を補うため、良質なたんぱく質に、ビタミンやミネラルが豊富な野菜、食物繊維を豊富に含むきのこや海藻をバランスよく組み合わせ、具たくさんに仕上げたみそ汁を紹介しています。素材選びのポイントなど補足情報も掲載。自分の体調に合わせて、みそ汁を選べます。



左から「かにかまと洋野菜のみそ汁」「もやしと温たまのみそ汁」「大豆と根菜のみそ汁」「ピリ辛さばじゃがみそ汁」

みそ汁ってもっと自由でいい♪ こんなレシピも収録

表紙を飾った「豆腐とアボカドのサラダみそ汁」は、カマンベール入り！ チーズを溶かしながらいただけで味の変化を楽しめます。ほかにも、トマトジュースのさわやかな酸味で、こくがありながらもすっきりとした後味に仕上がる和風ビーフシチュー「牛肉とまいたけの洋風みそ汁」、あさりの水煮缶と下ごしらえの手間がない冷凍フライドポテトを合わせた、ボリューム満点の「あさりのチャウダー風」など、固定概念に囚われないレシピが続々登場。みそ汁の新たな世界が広がります！



左から「豆腐とアボカドのサラダみそ汁」「牛肉とまいたけの洋風みそ汁」「あさりのチャウダー風」

【目次】からだとのえみそ汁講座／だしいらずでたちまち完成！ からととデイリーみそ汁／季節の不調に効く一杯！ からとと季節のみそ汁／おにぎりアラカルト／みそでおいしくヘルシーに！ からとと簡単ひと皿ごはん／だしいらずのコツ／簡単みそだまアラカルト

明日をつくる、毎日ごはんシリーズ②

『からだとのえみそ汁』

2020年10月5日(月)発売 本体764円(税別)

AB版、中綴じ、総ページ84ページ <https://www.orangepage.net/books/1440>



～こちらもチェック！～

明日をつくる、毎日ごはんシリーズ①

『からだとのえ野菜のおかず』

2020年9月2日(水)発売 本体764円(税別)

<https://www.orangepage.net/books/1413>

コツを覚えて野菜の栄養逃がさず、しっかり。

からだを変える、野菜のレシピ100品収録。

<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