

少量でもラクにおいしくごはんが作れるレシピ集 『おとな世代はレンジを味方に！』

様々な生活シーンに合わせた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)が、子どもが巣立って夫婦二人に戻ったり、1人分で作ることが増えた「おとな世代」に向けたレシピ集『おとな世代はレンジを味方に！』を7月30日(木)に刊行します。



『おとな世代はレンジを味方に！』



全レシピに図解式プロセスカットつきでわかりやすい！

作りすぎない、食べすぎない。おとなの「適量」シリーズ第1弾は〈レンジ〉
「食べたいものを、食べたい分だけ作りたい」という声に応えたオレンジページ新シリーズが誕生。
〈少量でもラクにおいしく〉作れるレシピを提案していきます。第1弾では、耐熱皿やボールひとつ
で「おとな2人分」の適量が作れるレンジ料理。焼きもの、蒸しもの、煮ものと幅広いメニュー展開
でお届けします。

～火を使わない〈レンジ〉が、おとな世代の味方の理由～

鍋、フライパンが不要。少量でもおいしく作れる。

野菜の栄養をキープ。うっかり忘れても安心。

これもレンジで!? 登場レシピの一例



「レンジ揚げなすのつゆびたし」

レンジで作る蒸しなすはよく見かけますが、じつは揚げなす風もおすすめです。油と水をからめてチンすることで、くどすぎない「揚げなす」に！

めんつゆ+おろしでシンプルに満喫。



「炊かない炊き込みごはん」



冷凍ごはんを具をのせてチン。

まるで炊き込んだように！

具のうまみがご飯に落ちるので、加熱後は全体をよくなじませて。



「1人分カルボナーラ」

スパゲティを乾麺のまま、具やソースとチン!?

信じられませんが、1人分なら耐熱皿ひとつでうまいきます。

手軽にすませたいおひとりさまランチにぴったり♪

本書では、生クリームを使わず、とろみとこくを実現！

牛乳と卵黄で、ほどよく軽やかな味わいのレシピに仕上げました。

ほかにも、そその焼き色で堂々表紙を飾った「てりてり鶏チャーシュー」をはじめ、意外にレンジが得意な**焼きもの**(しょうが焼き、サクサクパン粉焼き etc.)、王道の蒸し鶏やシュウマイなど**蒸しもの**、肉じゃが・シチュー・カレーといった**煮もの**と、レンジで完成するあらゆる主菜が登場。野菜ひとつで作れる副菜も多数掲載。さらに、おいなりさん、グラタンといった驚きのレンジメニューもコラムで紹介しています。レンジとは思えない2人分の極上レシピをたっぷり収録した一冊です。

作りすぎない、食べすぎない。大人の「適量」シリーズ

『おとな世代はレンジを味方に!』

2020年7月30日(木)発売 本体800円(税別)

A4版、中綴じ、総ページ68ページ <https://www.orangepage.net/books/1410>

<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】