

新シリーズ「やさしいオレンジページ」始動！ 山本ゆりのレンチン1皿メシ収録 図解式自炊レシピ集『ひと皿作れば、なんとかなる。』7/15発売



株式会社オレンジページ(東京都港区)は、忙しい毎日過ごす方や自炊初心者へ向けたレシピムックの新シリーズ「やさしいオレンジページ」をスタートしました。第1弾は『ひと皿作れば、なんとかなる。』(2026年7月15日刊行)。時短にも節約にもなるご飯ものや麺類などの「ひと皿ごはん」56点を厳選しました。syunkonカフェ山本ゆり氏の「レンチン1皿メシの世界」をはじめ、瀬尾幸子氏、小田真規子氏、市瀬悦子氏、藤井 恵氏、小林まさみ氏、下条美緒氏とテレビや雑誌などで活躍する豪華料理家陣の確かなレシピを、調理手順を動画感覚で確認できる豊富なプロセス写真とともに紹介しています。

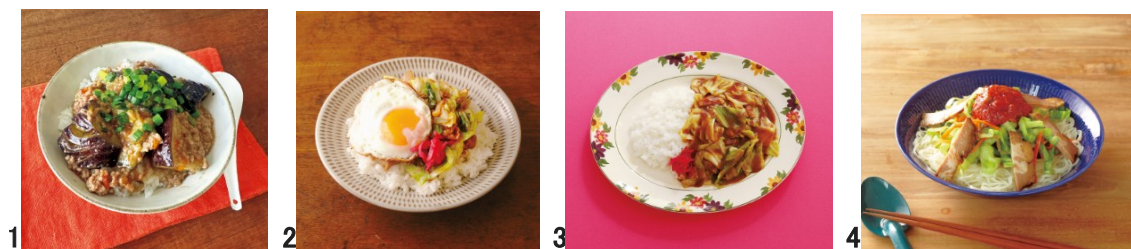
『やさしいオレンジページ これならできる！1〜2人分の見やすい自炊レシピ ひと皿作れば、なんとかなる。』

動画のように見やすいプロセス写真で、誰でも迷わず作れる1〜2人分の自炊レシピ集

本書の特長は「見ればわかる、誰でも迷わず作れる」レシピ。「文字だけのレシピを読むのが苦手」「調理中に次の工程が分からなくなる」というニーズに寄り添い、動画のようにたくさんのプロセス写真を掲載。調理しながら、自分のペースで作り方を確認できる仕様にこだわりました。各調理工程には火加減や調理時間のマークがわかりやすく明記されています。



■掲載レシピの一例



麻婆なす丼

目玉on焼きそば味メシ

定食屋さんのまかない風カレー

たっぷり野菜のビビンそうめん

1.材料をボウルに入れたらレンチンするだけ♪「麻婆なす丼」 2.少しのやる気で作れる目玉焼きのつけメシ。夏祭りを思わせるような焼きそば味の「目玉on焼きそば味メシ」。 3.キャベツとベーコンで作る「定食屋さんのまかない風カレー」。紅しょうががやたら合う！ 4.野菜も肉も入ってスタミナ不足にならない「たっぷり野菜のビビンそうめん」。ピリ辛みそケチャップだれが決め手。

■自炊お役立ちコラムも充実！

かゆいところに手が届く自炊にまつわるコラムで、料理ビギナーをしっかりフォロー。「包丁の選び方・使い方」「冷蔵庫の使い方」「調味料・粉類の保存法」「生ごみの捨て方」「洗いもののコツ」など、実用的な内容で毎日の自炊効率を高めます。



包丁の選び方・使い方



冷蔵庫の使い方



生ごみの捨て方



洗いもののコツ

■主な内容

Part 1 〈syunkonカフェ〉山本ゆりさんのレンチン1皿メシの世界(レンチン1回のつけご飯／火を使わない！ レンチンうどん)

Part 2 おいしくって合理的。のつけご飯に救われる(目玉焼きのつけメシ／ファイヤーレス丼／総菜リメイクのつけメシ／おかず感バッチリ！ のつけメシ／進化系卵かけご飯／おひとりさまカレー)

Part 3 作るのも食べるのも、つるっとスムーズ。めんどくさくない、麺レシピ(おかず系焼きうどん／レンジまかせ焼きそば／ワンパンひとりパスタ／じつは使えるビーフン＆春雨／そうめんがえらい！)

COLUMN 目ばかり、手ばかり、計量の目安／道具はこれで、なんとかなる／包丁の選び方・使い方／切り方&下ごしらえ図鑑(きほんの切り方、素材別下ごしらえ)／冷蔵庫の使い方／調味料・油・粉類の保存法／生ごみの捨て方／洗いもののコツ／使いたい材料から探せる！ のつけご飯・麺レシピINDEX

■書誌情報

書名:『やさしいオレンジページ これならできる！ 1～2人分の見やすい自炊レシピ』

ひと皿作れば、なんとかなる。』

発売日:2026年7月15日(水) 定価:1,210円(税込) 判型:A4変型判・84ページ

書誌ページ:<https://www.orange-page.net/books/2080>

●本書は2011～2014年に刊行した雑誌『食べようび』に掲載したレシピと記事、および2025年に刊行した『オレンジページ』に掲載したレシピに新たな記事を加え、再編集したものです。

※「やさしいオレンジページ」シリーズ、第2弾『フライパン1つで、だいたい作れる。』、第3弾『家で作るなら、野菜が食べたい。』は、2026年11月頃、2冊同時刊行予定です。

＜このリリースに関するお問い合わせ先＞

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】