

**管理栄養士監修・大人世代の健康を食卓からサポート！**

**11/25 新シリーズ 2冊同時発売【ブロッコリー】【鶏肉】**

食と健康に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が、大人世代の体づくりを毎日の食卓から支える新シリーズをスタート。『管理栄養士が選ぶ「からだ整え食材」シリーズ』を11月25日(月)2冊同時発売です。栄養豊富な緑の野菜「ブロッコリー＆青菜」と、高たんぱくで疲労回復効果も注目の「鶏肉」の、おいしく・賢く・効率のよい食べ方を紹介します。



『緑の野菜の賢い食べ方 ブロッコリー＆青菜』



『鶏肉の賢い食べ方』

**管理栄養士監修！いつもの食材を上手にを使って、無理なく健康を維持**

本シリーズは、買いやすい食材を主役に、管理栄養士の監修のもと、気になる健康効果から食材の組み合わせや食べ方を提案。おいしさや作りやすさも妥協しない、プロの料理家によるレシピを食材別に集めました。YouTubeで60万人に支持される関口絢子先生監修の「かんたん＋賢い食べ方」、〈ブロッコリー×鶏肉で「食べる筋トレ」〉〈鶏肉×玉ねぎで、疲れにくい体をつくる！〉など健康を意識した食べ合わせ、プロのテクニックが光る調理法と、様々な切り口で紹介しています。

『緑の野菜の賢い食べ方 ブロッコリー＆青菜』: 栄養価の高さ、免疫力アップで注目の「ブロッコリー」と、小松菜・ほうれん草・青梗菜・春菊などの「青菜」を主役に、77レシピ収録。

『鶏肉の賢い食べ方』: 「鶏肉」が主役の74レシピを収録。胸肉やささ身は低脂肪、高たんぱく。もも肉は抗酸化物質を多く含み、手羽はコラーゲンが豊富。

## 『緑の野菜の賢い食べ方 ブロッコリー＆青菜』掲載レシピの一例



左／〈ブロッコリー×鶏肉で「食べる筋トレ」〉より、ブロッコリーと鶏のミルク煮。ブロッコリーのビタミン C やビタミン B6 と、鶏肉の良質なたんぱく質。いっしょにとることで、骨や筋肉の基盤づくりに役立ちます。

中／大庭英子さんの大胆ブロッコリーメニュー。茎ごと長めに切ったブロッコリーに豚肉を巻いてカツに！ 揚げることでブロッコリーのほくほく感がアップします。

右／飛田和緒さんのふわふわ春菊メニュー。柔らかい葉先の部分を摘んで、帆立ての刺身とともに生のままサラダに。少し辛みをきかせたドレッシングが好相性。

## 『鶏肉の賢い食べ方』掲載レシピの一例



左／〈鶏肉×玉ねぎで、疲れにくい体をつくる！〉より、オニオン照り焼きチキン。玉ねぎのアリシンは、鶏胸肉に含まれるビタミン B1 の働きを助けて疲れにくい体へ。甘辛だれの照り焼きチキンでごはんも進みます。

中／藤井恵さんの〈魔法の鶏むね〉中華風鍋。塩と砂糖をまぶしてしっとり感をキープした「魔法の鶏むね」を使って作る、中華風鍋。鶏むね肉ときのこのだしが煮汁にしみ出て絶品！ 豆苗がよいアクセントに。

右／小田真規子さんの〈太らない鶏もも〉チキン南蛮風。鶏肉は少なめの油で揚げ焼きに。タルタルはマヨ＋ヨーグルトで軽やかに。カロリーダウンしながら肉好きを満足させること間違いなし！

～管理栄養士が選ぶ「からだ整え食材」シリーズ～

2024年11月25日(月)発売 定価 各1200円(税込) A4変形版、アジロ綴じ、100ページ

『緑の野菜の賢い食べ方 ブロッコリー＆青菜』 <https://www.orangepage.net/books/1865>

『鶏肉の賢い食べ方』 <https://www.orangepage.net/books/1866>

「からだ整え食材シリーズ」次回は、「豚肉」「豆腐」を2025年2月に刊行予定です。

<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

総務部 広報担当:遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

[2/2]