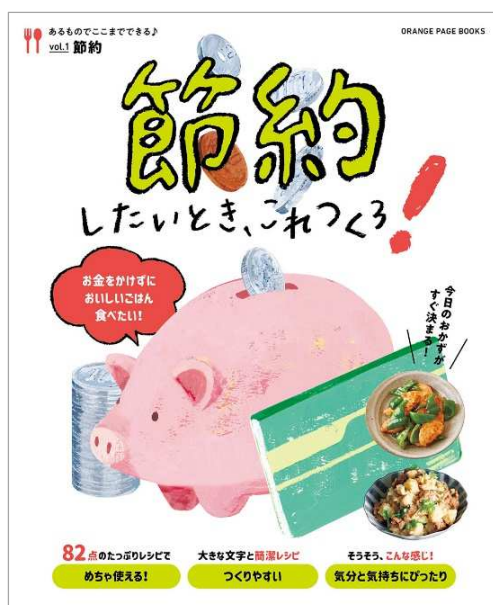


食費を“おいしく”抑えたい気持ち、オレンジページがかなえます 『節約したいとき、これつくろ！』

読者の様々なニーズに応えるレシピ本を多数刊行してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、野菜や肉・魚など食材別で選びやすい&つくりやすい「うちの定番食材レシピ」シリーズ〈○○あったら、これつくろ！〉(全 20 タイトル)が好評につき、新シリーズ「あるものでここまでできる♪」を立ち上げました。その第一弾として、『節約したいとき、これつくろ！』を 5 月 29 日(月)に刊行。○○したいという“今”の気持ちに寄り添う、気分別レシピブックシリーズです。



いろいろなものが値上がりしている今、家計を守るには、食費も抑えて節約したいところ。でも、やっぱり、おいしいものは食べたい……。

そんな気持ちにぴったりの一冊が誕生！
豚こま、鶏むね、ひき肉、きのこ、豆腐、もやし、ツナ缶、ちくわなど、お買い得な「節約レスキュー食材」と、家にあるものだけで、おなかが満足できる料理が作れます。

★SNS で発信する恋愛短編まんがが大人気の
小日向ハルさんによる描き下ろしまんが
「節約ごはんも楽しくて。」を巻頭に収録！

Instagram (Haruchaap)、Twitter (@Haruchaap)

あるものでここまでできる♪『節約したいとき、これつくろ！』

2023 年 5 月 29 日(月)発売 880 円(税込)

AB 版、平綴じ、総ページ 84 ページ <https://www.orangepage.net/books/1692>

※本書は 2018 年以降に『オレンジページ』『オレンジページ Cooking』に掲載したレシピのなかから、人気の高かったものを再編集したものです。

プロのアイデアとテクニックで、節約レシピをおいしく&楽しく♪

本書では、「節約レスキュー食材」別に、メインからサブおかずまで飽きずに活用できる豊富なラインナップでご紹介。節約とおいしさを両立させたプロによる人気レシピが 82 品収録されています。



左／切る手間がかからず、使い勝手のいい(豚こま)にひと工夫。下味をつけてからまるめて揚げる「ふわふわから揚げ」は、ころもはこんがり香ばしく、かじるとほろっとくずれる、豚こまだから出せた驚きの新食感が楽しめます中／(ひき肉)の特売に出会ったら節約チャンス！ 玉ねぎ、パン粉などを加えた「冷凍肉だねシート」でストック。凍ったまま蒸し焼きにした「ひき肉のステーキ ガーリックペッパー風味」は、表面はこんがり、中はジューシー♪
右／節約レスキュー食材の代名詞ともいえる(もやし)が主役のボリューム満点なごちそう「カリカリ豚のエコノミ焼き」。もやし 1 袋と、半端に余った野菜や肉、ストック食材で OK のエコなお好み焼きだから、「エコノミ焼き」です！

【目次】

豚こまさえあればなんとでもなる！／鶏胸肉と手羽 3 兄弟で節約を制する／ひき肉こそ節約の味方だ！／きのこを使わずにはいられない！／豆腐はもっともっとメインおかずになれる！／頼りになる助っ人といえどもやしでしょ！／〇〇でサブおかずをもう一品

★シリーズ累計 42 万 3 千部！(※) うちの定番食材レシピ「〇〇あったら、これつくろ！」

選びやすく、つくりやすい、簡単レシピ集(シリーズ全 20 タイトル)

https://www.orangepage.net/book_series/19/books



1.大根／2.白菜／3.豆腐／4.じゃがいも／5.もやし／6.鶏むね・鶏もも／7.ほうれん草・小松菜・青梗菜／8.鮭／9.豚こま・豚薄切り肉／10.キャベツ／11.たまご／12.ひき肉／13.なす／14.ゴーヤー・きゅうり・ズッキーニ／15.きのこ／16.さつまいも・長いも・里いも／17.ブロッコリー／18.れんこん・ごぼう／19.牛こま切れ肉／20.ねぎ・にら・玉ねぎ

※2023 年 5 月 26 日現在

あるものでここまでできる♪シリーズ、vol.2『家飲みしたいとき、これつくろ！』は、7 月刊行予定です。

<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