

春からの新生活、お弁当作りにもう悩まない♪
究極シンプルメニュー満載『オレンジページ 4/17 号』
～たなさん、6 年ぶりの新作まんが「パンが焦げてふたりなら」連載スタート～

株式会社オレンジページ(東京都港区)が月 2 回発行する生活情報誌『オレンジページ』最新号は、「究極シンプル 悩まないお弁当」と題して、考えなくていい&おいしければいいを追求したお弁当を提案します。また、春からの新連載では、大ヒットまんが『ごはんのおとも』の作者・たなさんが待望の新作を発表！ 特別付録「合い間仕込みでおかずの素」つきで 4 月 1 日(金)発売です。



『オレンジページ 4/17 号』



特別付録「合い間仕込みでおかずの素」

■作る人も食べる人もハッピー♪ それが「悩まないお弁当」

毎日の晩ごはん同様、「メニューに悩んでいます！」という声が多数編集部寄せられる〈お弁当〉。その悩みを、今回は徹底的にシンプルさを追求したメニューで解決します。地味だけどそるおかずを一品だけ、ほかのおかずや彩りにもう悩まなくていい「白飯がすすむ、一品弁当」(しらいのりこさん)や、食べごたえのある具材を混ぜ込みくもはやおかずはいらないを実現した「具だらけおにぎり」(小田真規子さん)など、プロならではのワザとアイデアが光るお弁当を多数紹介。さらに、時間も手間もかからず洗いものも少ない「加熱 1 回！ 皿チン麺」や、1 人分サラダの作りおきのススム「コンテナサラダ」など、ささっとすませたい家でのひとりランチメニューも収録。春からの新生活、なにかと忙しい毎日のお昼をラクに楽しくする情報満載です。

【掲載レシピの一例】



左／白飯がすすむ、一品弁当：「とんテキ弁当」ボリューム満点のとんカツ用肉に、にんにく＆ケチャップ風味のソースをたっぷりとからめて白飯がすすむ味に。くたくたの玉ねぎもいいアクセント。

中／具だらけおにぎり：左から「タコライス風」「ビビン丼風」「親子丼風」「ルーロー飯風」。どんぶりメニューをおにぎりにすれば間違いなし！ 具のレンジ加熱もご飯を混ぜるのもワンボールで完結します。

右／加熱1回！ 皿チン麺：「ツナとトマトの Pasta」。湯も沸かさず、フライパンもボールも使わないレンジゆでパスタは、ぜひ覚えておきたいメニュー。ツナとトマトを好きな具に変えても◎。

■たなさん、待望の新連載がスタート！



大ヒットまんが『ごはんのおとも』の作者、たなさんの6年ぶりの新作が、このたび『オレンジページ』でスタートします。新連載「パンが焦げてふたりなら」では、楽天家のひーさんと気づかい屋のはーさん、でこぼこなふたりの日々をお届けしていきます。

●たな

大阪府出身。まんが『ごはんのおとも』（実業之日本社）でデビュー。絵本も手がけ、これまでに『おじいちゃんとパン』『ここからおいしいよかんがするよ』（パイ インターナショナル）を発表。

『オレンジページ 4/17 号』 2022 年 4 月 1 日（金）発売

特別付録 「合い間仕込みでおかずの素」(全 32 ページ)つき 定価 499 円(税込)

<https://www.orange-page.net/books/1595>

弁当コンサルタント・野上優佳子さん推薦「ラクできるお弁当グッズ」、

料理家＆編集部リアル卵焼き、みんなの「セキララお昼ごはん」etc.

<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

広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp