

この春、お弁当を始める人も続ける人も、もっと気楽に♪

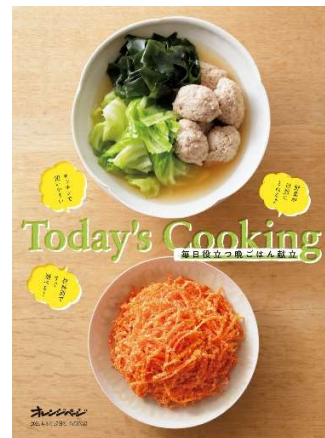
『オレンジページ 3/17 号』

～栗原心平さん、白央篤司さん etc.新連載も 7 本スタート！～

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、「お弁当はテキトーでもおいしい！」と題して、無理なく続くお弁当を大特集。また、新連載も 7 本スタート！さらに、リニューアルした「Today's Cooking」が付録について、3月2日(火)発売です。



『オレンジページ 3/17 号』



小冊子「Today's Cooking」

■「テキトーでもおいしい!」、その真意は……

この春、オレンジページは、お弁当作りにまつわる面倒や手間を徹底的に見直しました。そして、プロの料理家だからこそ実現できた「テキトー技」や、便利食品 & グッズ活用を提案します。作業をそぎおとしてワンパターン化、洗いものも最小限にした「だれでも作れる単純べんとう」(小田真規子さん)、たたむだけ、レンチンするだけの「気軽な肉巻き」(市瀬悦子さん)、弁当箱に詰めずに具をまるごと包んでにぎる「ばくだんおにぎり」(しらいのりこさん)、色ハデ副菜(ナカムラチズコさん)、スープジャーで弁当革命(井原裕子さん)、冷凍食品の弁当アイディア(山本純子さん)、お気楽弁当のヒント(上田淳子さん)、ひと手間省ける優秀お弁当グッズといった本気のラインナップで、お弁当作りをもっともっと気楽に、作る人も食べる人も幸せに、を目指します。

【お弁当特集 掲載レシピの一例】



左／単純べんとう：「鮭のねぎボン酢べんとう」（鮭のねぎボン酢、きのこもやしのソース炒め、水菜のザーサイあえ）。火が通りやすい野菜を使って時短。鮭はねぎといっしょにゆでると臭みが取れます。
中／ばくだんおにぎり：「から揚げばくだん」冷凍から揚げを使用。温めて甘辛いヤンニョムだれ（トマトケチャップ＋コチュジャン）であえれば、やみつきのおいしさに。たくあんとほうれん草を合わせました。
右／気軽な肉巻き：「ピーマンのオイスター肉巻き」薄切り肉の上に大きく切った具を置いてばたばた折るだけの〈たたむ肉巻き〉なら不器用な方でも簡単♪ ピーマンの苦みにこくのあるたれがマッチ！

★春の新連載、7本同時スタート！

栗原心平さん流 素材ひとつの“だけ”つまみ／白央篤司のマイペース自炊日記／
北欧から教わる暮らしのヒント／変わる！ 5分の美容ワザ／コロナ時代の新・家計診断／
あの人を深ボリ！ エンタメの部屋／週末ちょい仕込みで平日とりあえず2品！

★巻末連載「Today's Cooking」が小冊子に大変身！

「毎日役立つ晩ごはん献立」を紹介する巻末の人気コーナーが、今号から大幅にリニューアル。増ページ＆増レシピにより、キッチンで見やすい小冊子に生まれ変わりました。新コンテンツ「まとめ買いでラクチン！ 3日分お買い物MEMO」も加わり、さらに内容が充実しました。

『オレンジページ 3/17号』 2021年3月2日(火)発売

別冊付録「Today's Cooking」つき 定価 499円

<https://www.orange-page.net/books/1474>

※バッグに入れて持ち運びに便利♪ Sサイズも同時発売

<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

広報担当 遠藤、雫石 press@orange-page.co.jp Tel 03-3436-8421