

オレンジページ クッキング Cooking 2017 ORANGE PAGE COOKING

太らないレシピ編

2017年7月3日(月) 発売予定

2017年4月1日発売号からリニューアルした『Cooking』。
リニューアル3号目のテーマは“太らないレシピ”です！

実は夏こそヘルシーにやせる絶好の季節。
食材選びと調理法の工夫でしっかり食べて代謝アップを実現させます。
すっかり定着した糖質オフや常備菜も、Cooking仕様にパワーアップ。
定番のカタログもやせるレシピ満載です！



2017年4/1売り献立レシピ号

特集1

藤井恵さんの「鶏肉で太らないおかず」

脂肪の少ない鶏むね肉やささみ、ひき肉など、部位ごとのおすすめメニュー

特集2

毎日コツコツ 腸の〈やせ菌〉を増やす常備菜

良質な乳酸菌を腸内で増やす常備菜が満載



特集3

栄養士さん直伝 ゆる糖質オフ&減塩定食

糖質も塩分も、両方気になるならこの定食でOK！



特集4

発表します！Cookingオリジナル「やせだれ」レシピ

これさえあれば肉も魚も野菜にも使える便利だれのご紹介

特集5

もち麦生活始めます

いま人気のもち麦をご飯に、サラダに

カタログ

素材別レシピカタログ

・300kcal以下の野菜が主役のレシピ ・50kcal以下の小さなレシピ

連載

- ▶ [巻頭連載]料理上手の小さなくふう
- ▶ 人気シェフのCooking教室/Les03～すり鉢でする 高井英克さん
- ▶ 飛田和緒さんちの旬の野菜ごはん
- ▶ 坂田阿希子さんのフレンチそうざい/ニース風サラダ
- ▶ みないきぬこさんの週末のつくりおき
- ▶ いがらしろみさんの素朴なおやつ/マンゴーココナッツゼリー

【広告料金表】

2017年7月3日(金) 発売予定

広告スペース	料 金	原稿寸法(縦×横)
表4	2,100,000	246mm×222mm
表3	1,500,000	296mm×234mm
表2見開き	3,000,000	296mm×468mm
目次対向	1,650,000	296mm×234mm
4C 見開き	2,700,000	296mm×468mm
4C 1ページ	1,500,000	296mm×234mm
4C 1/3ページ	500,000	260mm× 65mm
ハガキ(1C)1丁	3,000,000	100mm×150mm

■原稿寸法は仕上がり寸法です。
(縦1/3Pは枠囲みで原稿を作成してください)

- 発行部数 17万部
- 発行日 2017年7月3日(予定)
- 発行形態 A4変形判(オレンジページと同じ)
中綴じ、右開き、オフセット印刷
- 定価 590円(税抜546円)(予定)
- オールカラー 140ページ(予定)

企画純広、
タイアップ広告も
制作いたします。
(制作費 ネット30万円/1ページ)

	タイアップ	純広
スケジュール	お打ち合わせ … 4月中	オフライン校了日 6月12日(月)
	企画書ご確認 … 5月上旬	オンライン校了日 6月13日(火) 16:00厳守
	撮影 … 5月中～下旬	オフライン校了は従来のメディア(CD-R、MOなど)での校了日です。オンライン校了は(株)デジタルセンドのオンライン送稿システムを使用した場合の校了日です。
	カンパ … 5月下～6月初旬	
	色校 … 6月初～中旬	
	タイアップ校了日 … 6月12日(月)	

広告のお申し込みは

株式会社オレンジページ メディア・ビジネス本部 アドプロデュース部
TEL:03-3436-8416 FAX:03-3436-8433 ADサイト <http://orangepage.jp/>

ご入稿は

株式会社オレンジページ 製作部 担当者:井川 email:igawa@orangepage.co.jp
TEL:03-3436-8407 FAX:03-3436-8440

2017年度 『Cooking』発行予定▶▶▶

秋レシピ号(9/2売)、冬レシピ号(11/2売)、野菜レシピ号(2/2売)