

2018年2月5日(月)
発売予定

野菜 レシピ編

料理好きな方に向けて、おいしいレシピや調理のコツをお届けする『オレンジページCooking』。

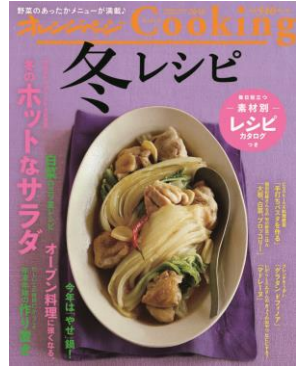
2月5日発売予定の「野菜レシピ編」では、

野菜がメインのメニューをたっぷりご紹介します。

日々、野菜を食べなくては…と思っている方も多いのでは？

今号は、野菜の栄養を余すところなく摂る方法や、

見た目にも美しい、野菜を使った料理の数々が盛りだくさんです！



2017年11/2売り 冬レシピ号

特集1

食べ方で栄養が変わる？ 野菜の最強ストック術

それぞれの野菜にあった下ごしらえの方法があるのをご存じですか？
茹でると逃げてしまう栄養素は電子レンジ調理が良い、冷凍する前のひと手間で味をキープするなど、栄養素をきっちり摂れる下ごしらえで、野菜のうまみが一段とアップします！

特集2

野菜をなんでもハンバーグ

1種類のハンバーグ生地を作って、そこに野菜を混ぜ込んだり包んだりしてみます。

特集3

朝食にもおすすめ 一杯で野菜150gがとれるスープ

ミネストローネやポタージュ、チャウダーなど、朝食にぴったりな野菜たっぷりスープ

特集4

韓国料理は野菜がうまい

ナムル、チヂミ、葉包みなど、韓国料理は野菜をたっぷり食べられるのです！

特集5

細かい『包丁仕事』いっさいナシ！ダイナミック野菜レシピ

大きくカットした野菜のステーキ、丸のまま煮る、揚げてマリネにするなど、ダイナミックな野菜の調理法をご紹介します。

特集6

余り野菜で作る水だし

野菜の皮や葉など普段捨ててしまう部位を活用して野菜の水だしを作ります。

連載

● 素材別カタログ <野菜が主役のレシピ>

- ▶ [巻頭連載]料理上手の小さなくふう
- ▶ 人気シェフのCooking教室/Les06～豚肉を焼く
- ▶ 飛田和緒さんちの旬の野菜ごはん/菜の花・かぶ・人参
- ▶ 坂田阿希子さんのフレンチそうざい/パテ・ド・カンパーニュ
- ▶ いがらしろみさんの素朴なおやつ/

【広告料金表】

2018年2月5日(月) 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 2018年2月5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 156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 … 11月中旬までに	オフライン校了日 1月 11日(木)
	企画書ご確認 … 12月上～中旬	オンライン校了日 1月 15日(月)16:00厳守
	撮影 … 12月中旬	
	カンパ … 12月末～1月頭	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
	色校 … 1月上～中旬	センドのオンライン送稿システムを使用した場合
	タイアップ校了日 … 1月15日(月)	の校了日です。

広告のお申し込みは

株式会社オレンジページ エディトリアルコンテンツ本部 メディアプロデュース担当
TEL:03-3436-8408 FAX:03-3436-8440 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