

# オレンジページ クッキング Cooking

## 特別編集 大人の献立考えました

お問い合わせは  
株式会社オレンジページ  
エディトリアルコンテンツ部  
メディアプロデュース担当 川嶋裕修  
Tel 03-3436-8408  
Mail kawashi@orangepage.co.jp



Cookingのキーコンセプト

=

『こだわり』

『ちょっと上質』

『からだにいい食(糖質オフ&減塩)』

×

2017年度好評だった

『献立』

に特化



Cooking特別編集

『おとなの献立考えました』

【特集内容】

- 1章 主食は少なめ 大人の黄金バランスはこれ
- 2章 定番おかずが主役のおかず
- 3章 段取り上手 がんばらない献立ルール
- 4章 糖質オフ&減塩がかなう ドリーム献立
- 5章 材料は4つだけのお助け献立
- 6章 素材別だから探しやすい 2品献立  
(野菜編、肉編、魚介編、豆腐編)



発売日 2018年7月31日  
 発行部数 2万部  
 体裁 A4変形、アジロ綴じ、右開き  
 定価 900円  
 ページ数 本体116P(予定)

※2019年1月には、『献立』と並び好評だった『野菜』号も発売予定

## 【特集内容】

- 1章 主食は少なめ 大人の黄金バランスはこれ
- 2章 定番おかずが主役のおかず
- 3章 段取り上手 がんばらない献立ルール
- 4章 **糖質オフ&減塩がかなう ドリーム献立**
- 5章 材料は4つだけのお助け献立
- 6章 素材別だから探しやすい 2品献立  
(野菜編、肉編、魚介編、豆腐編)

## 4章 糖質オフ&amp;減塩がかなう ドリーム献立(8P)

## 糖質オフ&amp;減塩がかなう おつまみ献立(4P)★新設

## 御社タイアップ(2P)

## 【ご提案内容】

- ① 編集ページ 糖質オフ&減塩がかなう おつまみ献立を新設
  - ② タイアップ4C2P
  - ③ ①+②に掲載したレシピの二次使用(1年間)
- ※①の掲載レシピは、5品程度、②の掲載レシピは2品程度を想定



『糖質オフ&減塩献立』特集に、『糖質オフ&減塩おつまみ献立』と御社タイアップを隣接。

糖質オフや減塩に興味が高い読者に対して、御社商品を訴求します。また、編集ページ『おつまみ献立』とタイアップページのコンテンツをお渡しし、ご自由にお使いいただきます。

## 【お見積もり】

グロス300万円

(製作費、二次使用費込)

## 藤井恵



## 【強み】

家庭料理、おつまみ、健康

## 【プロフィール】

毎日の夕飯もお弁当も昔ながらの料理もヘルシーレシピもこなす実力派。考案されるレシピは作りやすく、味のも良さもファンが多い。そのライフスタイルにも注目が集まっている。管理栄養士。

## 坂田阿希子



## 【強み】

フレンチ、エスニック

## 【プロフィール】

フランス菓子店やフランス料理店で経験を積み、料理家に。西洋料理から、家庭の和食、エスニック料理まで、力強く本格的な味わいにファンが多い。

ワタナベ  
マキ

## 【強み】

ナチュラル

30～60代女性に圧倒的支持

## 【プロフィール】

グラフィックデザイナーを経て、「サルビア給食室」として料理家に。センスあふれる料理と自然体のライフスタイルが雑誌、書籍、イベントで大人気。

## 近藤幸子



## 【強み】

献立、時短、作りやすい身近なレシピ

## 【プロフィール】

9歳と3歳の娘を育てながら料理家として活躍。料理教室「おいしい週末」主宰。シンプルでおいしいレシピに定評がある。

## 飛田和緒



## 【強み】

ナチュラル、野菜料理

## 【プロフィール】

現在は、夫と中学生の娘と三浦半島で暮らす。シンプルなのにおいしく、気がきいているレシピが人気。

## 堤人美



## 【強み】

作り置き、和洋中、センスのいいレシピ

## 【プロフィール】

京都出身。作りやすさとおいしさを兼ね備えたレシピは、和洋中のジャンルを問わず評判が高い。