

2010年 6月2日 発売予定

オレンジページ
ORANGE PAGE

からだの本 保存版

簡単だから
毎日続く！

太らないレシピ100 超カンタン編



「体重が気になるけれど、面倒なことはしたくない」
「家族にはできるだけからだによく、おいしいものを食べさせてあげたい」
「簡単で太らないレシピが知りたい！」

健康的な食生活を送りたいと思っていても、面倒なことは長続きしないもの。
今回は太らないだけでなく、ずぼらな人でも毎日続けられる、
とっても簡単なレシピをご紹介します。
自分のためにはもちろん、家族や周りの人の健康が気になる読者にも
おすすめの1冊です。

Contents

10分でできる太らないカンタン献立

5分でできる太らないカンタンのつけ丼

一人暮らしの人にも、家族の健康が気になる人にもおすすめ。

短時間でパパッとできるから、忙しいときでも家族を待たせることはありません！

レンジにかけっぱなしでOKのヘルシー主菜&副菜

前回の「太らないおべんとう100」でも人気の高かった電子レンジフル活用レシピ。
火を使わないからカンタンで手間もかからない。時間がないときにもぴったりです。

代謝UP食材フル活用！！一年中冷え取りカンタン鍋

様々な不調の原因になる「冷え」を解消してくれて、しかも野菜がたっぷりとれる鍋。
季節に合わせたアレンジで一年中楽しめるレシピをご紹介します。

定番レシピをカンタンヘルシーアレンジ

「高カロリーだから」とためらっていた定番レシピも、ちょっとした工夫で低カロリーに！

市販調味料を活用した太らないカンタンメニュー

ドレッシングでヘルシーおかずサラダ ポン酢でさっぱりご飯もの&麺
ケチャップでヘルシーおかず 焼き肉のたれでヘルシーおかず

タイトル・内容は変更になる可能性があります

太らないレシピ100 超カンタン編

広告料金表

広告スペース	料金	原稿寸法(縦×横)
表4	1,200,000円	246×222mm
表2	1,000,000円	296×234mm
表3	800,000円	296×234mm
4C1P	800,000円	296×234mm

タイアップ制作費 N30万円/P

純広の制作や

タイアップ誌面掲載レシピを使ったPOPの作成など、
クライアント様のご要望に合わせた提案も可能です。

詳しくは営業担当までお問い合わせ下さい。



発行部数(予定)	50,000部
版型	A4変型判(296×234mm)、4色84ページ、左開き、中とじ
発行日	2010年6月2日(予定)
売価	700円(予定)
進行スケジュール	データ入稿締切 - 4/28(水) 校了日 - 5/14(金) DDCP出校となります タイアップのスケジュールは 担当までお問い合わせ下さい。

株式会社オレンジページ 広告部

〒162-0812 東京都 新宿区 西五軒町13-1 TEL03-5227-5806 FAX03-5227-2603
アドサイト <http://www.orangepage.jp/>