

報道関係者各位
【プレスリリース】

2011年3月7日
株式会社角川マーケティング

材料がすべて原寸大の全く新しいレシピブック誕生！ 1人分でも安上がり、無駄なし、食べすぎない！ 角川マーケティング、『レタスクラブ 自分ごはん』を発売

女性向け生活情報誌「レタスクラブ」を発行している株式会社角川マーケティング(本社:東京都千代田区)は、安上がりで無駄のない“1人分”の食事作りを提案するレシピブックの新シリーズ、『レタスクラブ 自分ごはん』を明日3月8日に発売いたします。

『自分ごはん』は、材料が原寸大だから計量いらず、ひと目見ただけで作れるのが最大のポイント。1人暮らしの食事はもちろん、昼ごはんや留守番をしている家族の食事、受験勉強の夜食など、「1人分だけ作りたい」というニーズに応えたレシピブックです。適量がわからずつい作りすぎてしまった結果、料理を残して無駄にしたり、逆に食べすぎたり、といった1人分の料理によくある悩みを解決し、少量で無駄なく賢く作るポイントを紹介しています。

シリーズ第1弾の今回は、「カレー」や「豚のしょうが焼き」など1人分で食べたい定番人気ごはんから、「担担麺」、「ミネストローネ」、「チヂミ」まで、バラエティ豊かに紹介しています。全てのメニューが15分ほどの調理時間で作れる上、ほとんどがフライパン1つで作れます。さらに、残った材料を賢く使いきれのアイデアのほか、「ハンパ野菜の使いきりレシピ」、「クイック汁もの」、「お弁当に役立つ作りおきメニュー」など、初心者でも安心して料理が楽しめる構成となっております。また、本誌で掲載している1人分レシピは、分量を2倍、3倍にすればそのまま2人分、3人分の料理ができますので、普段の家族の食事作りにも役立つ内容です。

『レタスクラブ 自分ごはん』概要

- ・名称: ひと目で分かる1人分シリーズ
レタスクラブ 自分ごはん
- ・体裁: L判/中綴じ/68頁
- ・定価: 580円(税込)
- ・発売日: 2011年3月8日(火)
- ・発行: 株式会社角川マーケティング
- ・発売: 株式会社角川グループパブリッシング
- ・ISBN 978-4-04-731085-8

掲載メニュー(一例)

- | | |
|-----------|----------|
| ・食べきりカレー | ・ナポリタン |
| ・豚のしょうが焼き | ・ミネストローネ |
| ・担担麺 | ・チヂミ |
| ・塩焼きそば | ・かにかまドリア |
| ・麻婆豆腐 | ・とりそば |



<「レタスクラブ 自分ごはん」の特長>

材料が原寸大

肉や野菜、調味料にいたるまで、材料は全て実物大で掲載しました。
「にんじん 1/3 本」や「ひき肉 50g」といった分量も、わざわざ量らなくても、見るだけで
だいたいこれくらい、という量がわかります。

いつもの材料で作れる

特別な材料でなく、スーパーで売っている材料で作れます。
じゃがいも、にんじん、玉ねぎなどの日持ちする野菜のほか、もやしやピーマンなど、
価格が安めで安定しているもので作れるメニューを紹介しています。

家にある調味料で作れる

基本のさしずせそ(砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ)のほか、マヨネーズやケチャップなど、
日頃よく使われている調味料で作れるレシピばかりです。
麻婆豆腐や担担麺も、特別な中華の調味料を使わずに作れます。

ハンパに残った材料も無駄なく使える

残った材料を賢く使いきれぬアイデアも満載。玉ねぎやキャベツ、ホールトマトなど、
残った材料をどう保存するとよいか、どう料理したら使いきれぬかなどを細かく紹介しています。

全部 15 分以内で作れる

全てのメニューが、15 分ほどの調理時間で作れます。
1 人分の材料は量が多くないので、調理時間も短くてすみます。
10 分とかからないものから、煮る時間を入れても 15 分程度で作れるメニューばかりです。

便利なものを賢く使う

にんにくやしょうがは、市販のチューブを使えばラクにおいしく作れます。
焼き肉のたれやドレッシングも賢く使えば、カンタンにおいしい料理に。
白いご飯は冷凍保存しておけば、食べたい時にいつでも食べられます。



【本リリースに関するお問い合わせ】

株式会社角川マーケティング 管理部 総務グループ 広報担当: 日下(くさか)
〒102-8077 東京都千代田区富士見 1-3-11
TEL・03-3238-8422 / FAX・03-3238-8423 / e-mail・PR@kadokawa-mktg.co.jp