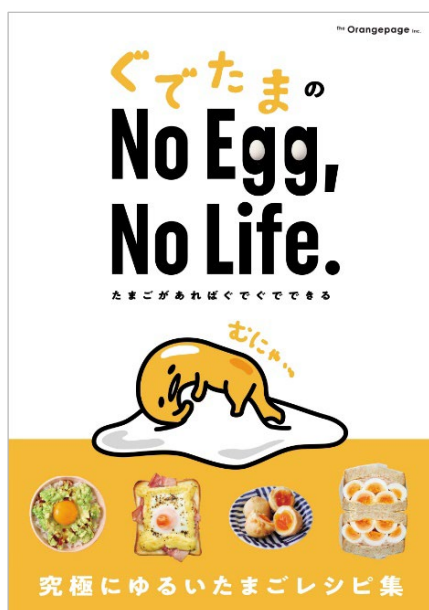


『ぐでたまの No Egg, No Life.』

たまご好きに捧げる究極にゆるいレシピ集 9/13 発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、株式会社サンリオ(東京都品川区)の人気キャラクター「ぐでたま」が、簡単たまごレシピを紹介する『ぐでたまの No Egg, No Life. たまごがあればぐでぐでできる』を9月13日(金)に発売します。疲れている人でも、料理ビギナーでも、がんばらずに作れるレシピが満載です。



安心してください。

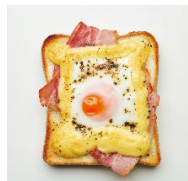
この本はとにかくやる気がありません。
ぐでぐでと生きていきたい、たまご好きの
みなさんに捧げる究極のレシピ本です。
おうち出たくないし、買い物もめんどうなので、
同じ食材を使ったり、たまご頼みのものばかり。
たまごがあればぐでぐでできます。
ぐでたまといっしょに、ぐでぐでしませんか。
(本文より)



『ぐでたまの No Egg, No Life.』 © 2024 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO.L653758 S/D・G

「ぐでぐでできる」たまごレシピ 49 点収録

本書は、オレンジページのたまごメニューの中から厳選した簡単レシピを、サンリオのたまごのキャラクター「ぐでたま」のイラストやセリフとともに紹介している、眺めるだけでも癒やされるレシピ本です。収録レシピは、朝だけでなく、昼&夜にもおすすめのたまごご飯バリエ、目玉焼きをつぶし、具をのせて半分にたたむだけで立派な一品になる半月焼き、思ったより早く火を止めてOKのゆるふわ卵炒めなど、卵が主役で、かつ、材料・作り方がシンプルなものばかり！どれも思い立ったらすぐ作れます。たまご好きも、ぐでたま好きも、必携の一冊です。



左から、アボたまご飯、ベーコンエッグマヨのつけパン、たらこ万ねぎ半月焼き、ミニトマゆるふわ卵炒め 【1/2】

【目次】



すばらしく何もしたくない日。(simple 目玉焼き/variety ゆで卵/silky 温泉卵)

Part1 たまご with ご飯(アボたまご飯/クリチおかかたまご飯/はじめに混ぜちゃう炒飯/包まないオムライス/ゆるゆる親子丼 他)

Part2 たまご with パン(ベーコンエッグマヨのつけ/ごろごろエッグサンド/だし巻き風たまご焼きサンド 他)

Part3 たまごがあればなんとかなるの(漬け卵 7 種/半月焼き 10 種/ゆるふわ卵炒め 7 種)

[column]たまご information(卵を食べるといいことあるの?/卵は一日1個まで? 他)



たまご information より : 「L サイズと M サイズってどっちがお得？」

卵のサイズの違いは、白身の量によるもの。卵黄の重さは卵のサイズにかかわらず、「18~20g」と大きく変わりません。よって、小さい卵は全体の質量が少ないものの、黄身の割合が増えるぶん、濃厚に感じるというメリットが。一方で、メレンゲを作るときなど、白身を使いたい場合は大きい卵が適しています。

●ぐでたま profile

性格:ぐでぐでしてやる気がない 好きなもの:しょうゆ 座右の銘:明日から本気出す……

ゆるでもよし 焼くもよし 生のままでもよし。いろんな調理法があるけれど、ぐでぐでやる気のないたまご。

あなたの食べようとしているそのたまごも、ぐでぐでしているかも!?

『ぐでたまの No Egg, No Life. たまごがあればぐでぐでできる』

2024年9月13日(金)発売 定価 1540円(税込)

A5版、アジロ綴じ、100ページ

<https://www.orange-page.net/books/1820>

●本書は、『食べようび』2013年4月号、『オレンジページ』2018年11月2日号~2021年2月17日号(小冊子付録を含む)に掲載した記事を再構成し、加筆、改稿して書籍化したものです。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当:遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】