

## 人気記事を厳選収録『料理だけオレンジページ これが最強！「やせる」食べ方』3/22 発売

～『オレンジページ』創刊40周年特別編集～

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、生活情報誌『オレンジページ』創刊40周年特別企画として、新ムックシリーズ『料理だけオレンジページ』を始動します。その第1弾となる『これが最強！「やせる」食べ方』を3月22日(土)に刊行。おいしく食べてやせる、147レシピを収録しています。



『料理だけオレンジページ これが最強！「やせる」食べ方』

### 『オレンジページ』創刊40周年特別編集 新シリーズ『料理だけオレンジページ』



2025年で創刊40周年を迎える生活情報誌『オレンジページ』が、これまでご紹介してきた記事のなかから、今知りたい料理の記事だけをギュッと一冊にまとめてお届けする保存版です。  
シリーズ第2弾は5月26日(月)発売予定(※)

### オレンジページ料理班が厳選！おいしく食べてやせる147レシピ

食材や調理法などさまざまなアプローチで、「やせる」食べ方を提案してきた『オレンジページ』。「ダイエット中でもおいしく食べられるなんて!」と、読者から感激の声が多数寄せられた13テーマを厳選し、本書に収録。やせやすい体づくりをバックアップする毎日のおかずから、リセットスープ、奇跡のやせるカレー、揚げないコロッケ、罪悪感いらずのおやつまで、147品紹介しています。雑誌でお届けしてきた〈楽しさ〉〈おいしさ〉〈レシピ・解説の分かりやすさ〉そのままに、全方位から「食べてやせたい」ダイエッターを全力で応援します。

#### 【全レシピ試作済み!】

『オレンジページ』掲載のレシピは、全品試作済み。編集部で試してわかった〈失敗しない〉コツも掲載しています。

## 【目次】

血糖値の急上昇を防ぐ たくさん食べたつもりメシ  
脂肪燃焼とデトックスがかなう 大満足リセットスープ  
組み合わせ自由の献立だから続く！ やせるおかず 2 週間  
カロリーも罪悪感もゼロ。3 時のおやつは寒天で  
藤井恵さんのデトックスレシピ 切り干し大根でするとやせる  
三大カレー、ぜーんぶ 300kcal ダウン！ 奇跡のやせるカレー  
ヘルシー おいしい 罪悪感なし こんにやくつまみで乾杯！  
油揚げでサクッと！ 揚げないコロッケ  
フライパンひとつでカリもち生地に オートミールのピザなら太らない！  
<食物繊維>も<MX フラクシオン>も逃すまい。まいたけ頼みの本気ダイエット  
内臓脂肪をムリなく減らす お酢こそ味方！ やせ肉おかず  
食べるだけでスルスルやせる おからヨーグルトでおなかペタンコ！  
これでいいじゃん♪ 罪なき夜食めん

掲載レシピの一例



もやし肉だんごの黒酢あん 豚ひき肉入りミネストローネ 冷やしおしろこ風寒天 揚げないコロッケ

### 『料理だけオレンジページ これが最強！「やせる」食べ方』

2025年3月22日(土)刊行 定価 1,100円(税込)

A4 変型版、アジロ綴じ、100 ページ <https://www.orangepage.net/books/1905>

本書は、2020 年以降に刊行された『オレンジページ』より、記事を抜粋し、加筆・修正したものです。

### ※シリーズ第 2 弾 『これが最強！たんぱく質のとり方』 5 月 26 日(月)発売予定

「たんぱく質」は、<マッチョ>の体づくりのためだけでなく、高齢化社会における年配者の筋力維持、スポーツキッズの筋力アップ、ダイエッターがメリハリのあるボディを目指すためなど、老若男女から注目されている栄養素です。肉はもちろん、豆腐、卵、魚が原材料のはんぺん&ちくわ、チーズなど、たんぱく質が手軽に取れる素材を使った「毎日活用できる」レシピ満載でお届け予定です。

<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

総務企画部 広報担当：遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】