

# 自家製フード 始めませんか？



じっくり

ササッと

# 美味しい料理を 15分勝負で！

蒸し暑いから

この本で  
作れるもの

-  手打ちうどん
-  手打ちパスタ

↑ 小学生の自由研究に  
最適です！

-  チャーシュー
-  豆腐
-  ミルクジャム
-  干物
-  ツナ
-  アウトドア用  
仕込みフード  
(肉・スモージー)

その他

..... 拡材をご用意してます！ .....

※汎用性が高いムックなのでいろいろな売場に置けます

- 料理ムックコーナー用
- 自由研究コーナー用
- アウトドアコーナー用

↓ 料理ムック用

- A4
  - A5
  - A6
- POP or パネル  
要・不要



6/25発売

2品でラクラク！ 晩ごはん①  
段取り上手で15分ごはん

978-4-87303-992-3  
B5判/平綴じ  
本体602円+税



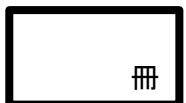
BESTムック vol.18  
「15分以内のスピードおかず」

978-4-87303-899-5  
A4変型判/中綴じ  
本体333円+税



いそがしい日の  
15分レシピ200

978-4-87303-797-4  
A4変型判/平綴じ  
本体571円+税



2015 おつまみレシピ  
978-4-87303-993-0  
本体495円+税

こちらも本日発売



7/17号  
「夏野菜たっぷりスペシャル」  
付録：ひんやり和のおやつ

付録



**オレンジャー 松本より(北海道・東北担当)** 先日、道東方面出張時に「9月27日(日)第1回オホーツク網走マラソン」開催のポスターを目にし、フルマラソンは無理ですが、5kmなら完走できるのではと思い、エントリーしました。スタートは網走刑務所前で、オホーツクの海を眺めながら走るコースです。6月から早朝ジョギングをスタート。しかし初日から5日間は300mで息が上がリ、体力と気力の衰えを思いっきり痛感。現在は500mまで距離を延ばす事ができ、次の目標は1km...本番で5km走れるか心配ですが。運動後の朝ごはんが美味しく、「アスリートの食事」が気になってきました。

ほんやのみかた

# オレペ書店

2015年  
7月

番線印はこちら

## オレンジページ

書店さま向け、  
オレンジページの販売情報サイト **オレペ書店**

TEL: 03-3436-8412 販売部  
FAX: 03-3436-8429

Webサイト ➡ <http://オレペ書店.jp>  
twitter ➡ @ORANGEPAGE\_HON

(ご担当者名)