

**夏場の調理のお悩み解決！コンロなしで栄養たっぷりのメインおかずが完成！
『魔法のほったらかし調理プログラム』2018年6月15日（金）新発売！**

オープンレンジと冷蔵庫をフル活用した「ほったらかし調理術」で、メインおかず全30レシピがマスターできる6ヵ月通信講座！

株式会社フェリシモ（神戸市中央区）は、おうちレッスン「ミニツク」の新プログラムとして、『メイン料理はおまかせ！魔法のほったらかし調理プログラム』を2018年6月15日（金）に発売いたしました。コンロを使わず、オープンレンジと冷蔵庫を活用して作れるメインおかず（主菜）が30種類も自宅でマスターできる6ヵ月プログラムです。どれもひと皿で7大栄養素が取れるヘルシーレシピで、塩分控えめや低カロリーにする調理のコツも学べます。下準備を10分すれば、あとは家電におまかせの「ほったらかし調理術」なので、「夏場のキッチンは暑くて火を使いたくない」「忙しくて料理が負担」という方に特におすすめです。※具材はセットされていません。



メイン料理はおまかせ！魔法のほったらかし調理プログラム

詳細ページ>><https://feli.jp/s/pr18062103/1/>

◆夏場にうれしい「コンロを使わないメインおかず」が作れます！

フライパンで炒めたり、鍋で茹でたりする工程がないので、キッチンが暑くて調理しにくい夏の時期に特におすすめです。



【ほったらかし調理の手順】

約10分で下ごしらえ。



下ごしらえは **約10分**
簡単・手間なし、メインおかず

忙しい日や帰宅後にもサッとできる簡単調理が基本。野菜や魚などごはんがすすむメインおかずが約10分の下ごしらえで完成。

あとは「ほったらかし」で家電におまかせ。火加減を気にしなくてよいので、時間にも気持ちにもゆとりができます。

あとは、**ほったらかし!**

ゆとり時間を楽しもう

オーブンレンジと冷蔵庫におまかせの「ほったらかし調理」で火加減を気にしなくてOK。時間にも気持ちにもゆとりができます。



野菜たっぷりの主菜（メインおかず）が完成します！



[レシピ例]

- ・レンジで「鶏肉と根菜のゴロゴロ煮」（1ヵ月目のレッスン）



レンジで 鶏肉と根菜のゴロゴロ煮

ビタミンCやE、ポリフェノールを含む食材をたっぷり。
レンジ調理だから栄養を余さず取れます。

- ・グリルで「しいたけシュウマイ」（2ヵ月目のレッスン）

※オーブンレンジのグリル機能または魚焼きグリルを使用



グリルで しいたけシュウマイ

疲労回復のビタミンB群、元気のもとたんぱく質を
ひと品で。蒸すより簡単でバリバリ食感も新鮮。

- ・オーブンでパエリア（3ヵ月目のレッスン）

※オーブンレンジのオーブン機能を使用



オーブンで パエリア

塩の代わりにスパイスや酸味を効かせて、ナトリウムの
排出を助けるカリウムとともにおいしく減塩。

・冷蔵庫で昆布締めのカルパッチョ（6カ月目のレッスン）



冷蔵庫で 昆布締めカルパッチョ

時間をおいて味を染み込ませる調理法。昆布のうまみを魚にうつし、塩なしでも満足できる味わいに。

◆キッチン家電&栄養のプロが、バランスのいい食事を提案！



キッチン家電を知りつくす
料理家だからできた！
ヘルシーレシピ&充実の
レッスン内容

食と健康アドバイザー
素食プランナー

みなみ けい こ
南 恵子 さん

【レシピ考案&レッスン監修】

食と健康アドバイザー 素食プランナー
南 恵子（みなみ けいこ）さん

プロフィール

キッチン家電用レシピ集の編集経験から家電の活用法に精通。NR・SA（栄養情報担当・サプリメントアドバイザー）の資格を持ち、“食べ物を大切にいただく心”“健康をはぐくむ食の知恵”をテーマに幅広いメディアで活躍。著書『じぶんでつくるクスリ箱』（ブロンズ新社）ほか。

◆6ヵ月で「身につく」実践型プログラム

一般的なレシピブックとの違いは、レシピを掲載するだけではないところです。毎月5レシピずつ、テーマを決めて「ほったらかし調理術」をしっかりとマスターし、栄養についての知識も身につけられる6ヵ月の実践型プログラムです。

【6ヵ月のレッスンテーマとレシピ内容】

- 1カ月目 美肌レンジおかず
- 2カ月目 疲労回復グリルおかず
- 3カ月目 減塩オープンおかず
- 4カ月目 低カロリーグリルおかず
- 5カ月目 低カロリーレンジおかず
- 6カ月目 減塩冷蔵庫おかず

5レシピ×6か月=30レシピをマスター

基本編

1 1カ月目

美肌レンジ おかず

- チンジャオロース
- 麻婆豆腐
- 水菜と豚肉・わかめのほっと煮
- 鶏肉と根菜のゴロゴロ煮
- 八宝菜



美肌おかずのコツ

ゆでずに加熱
ビタミンの損失を少なく

2 2カ月目

疲労回復グリル おかず

- サーモンといものマヨネーズ焼き
- 鶏肉ときのこのホイル焼き
- 松風焼き
- なすの簡単ミートソースグラタン
- しいたけの焼きシュウマイ



疲労回復おかずのコツ

ビタミンB群、たんぱく質
など元気をつくる食材選び

基本編

3 3カ月目

減塩オープン おかず

- 鶏肉のうまみラトウイユ
- れんこんハンバーグ
- バリエヤ
- 豚肉と野菜のロースト
- かぶのファルシースープ



減塩おかずのコツ1

塩でなくスパイスや
酢を使う

応用編

4 4カ月目

低カロリーグリル おかず

- さくさくコロッケ
- アクアパッツァ
- 鶏肉と野菜の甘みそ焼き
- 豚肉と野菜の春巻き
- 野菜たっぷりお肉巻き



低カロリーおかずのコツ1

うま味をひきだして
揚げなくても満足おかず

応用編

5 5カ月目

低カロリーレンジ おかず

- 白菜の重ね蒸し
- 豚肉ごろっとミネストローネ
- 鶏肉のあんかけ丼
- 青梗菜といかの炒め物
- キーマカレー



低カロリーおかずのコツ2

調理油を使わず食材の脂
だけでおいしく仕上げる

特別編

6 6カ月目

減塩冷蔵庫 おかず

- 昆布締めカルパッチョ
- 豚肉と野菜の煮浸し
- まぐろと野菜のつけ丼
- あじの南蛮漬け
- 鶏肉と野菜のピリ辛中華マリネ



減塩おかずのコツ2

塩を控えてうま味やだしを
しんまでしみ込ませる

◆献立のマンネリ脱出のための、おたすけアイテム付き！

アイテム1：マンネリ脱出カード

プチレシピを掲載した「技カード」と、「食材カード」を組み合わせ、副菜となる1品を作ることができます。「技カード」は毎月5枚、「食材カード」は毎月6枚お届けするので、1ヵ月で30通り。6ヵ月で180通りの組み合わせが可能です。



アイテム2：献立ルーレット

「今日の献立が決まらない」と悩むときに活用できるルーレットです。クルクルと回して当たったレシピをメインにして、ごはんとお味噌汁をつければ今日の夕ごはんが決まります。メニューを決めることにも時間をかけて疲れてしまうという方に、おすすめです。



■プログラムの詳細

【商品名】

メイン料理はおまかせ！魔法のほったらかし調理プログラム [6回予約プログラム]

【価格】

月々¥1,200 (+8% ¥1,296)

※6回の総お支払い額は¥7,200 (+8% ¥7,776)となります。

【セット内容と素材】



1 回のお届けセット例 ←写真キャプション

- ・ テキスト 1 冊（縦約 20cm、横約 22cm 24 ページ）
- ・ マンネリ脱出カード（技カード 5 枚 縦約 8cm、横約 10cm・食材カード 6 枚 縦横約 8cm）
- ・ 献立ルーレット 1 個（縦約 12.5cm、横約 10cm）

※すべて日本製

【発 売 日】

2018 年 6 月 15 日（金）

【お届け開始】

2018 年 7 月中旬から順次

【販売サイト】

<https://feli.jp/s/pr18062103/1/>

【デジタルカタログ】

<https://feli.jp/s/pr18062103/2/>

【関連ブログ】

<https://feli.jp/s/pr18062103/3/>

■自宅でもできる「自分磨き」と「趣味」の習い事講座「ミニツク」

できる ワクワク、ずっと
ミニツク®

「やってみたかった、あんなことこんなことが楽しく“身につく”」をコンセプトに、さまざまなおうちレッスンプログラムを提案するブランドです。趣味や美容、毎日の習慣、お悩み解決など、おうちで好きなタイミングで始められて、自由なペースで続けられます。ミニツクは気軽にゆる〜く楽しみながら自分を少しずつ高める活動「ゆる活」を応援します。<https://feli.jp/s/pr18062103/4/>

●お電話でのご注文・お問い合わせ

0120-055-820 (通話料無料)

0570-005-820 (通話料お客様負担)

(受付時間：月曜～金曜/午前9時～午後5時)

※携帯電話など「0120」を利用できない場合は、「0570」で始まる番号をお使いください。

※お客さまからのお電話は、ご注文の内容を確認・記録するために録音させていただいております。

※「0570」通話料は20秒につき10円(税別)がかかります。

※PHS・一部のIP電話ではご利用できない場合があります。

— 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業

・会社案内(PDF) >> <http://feli.jp/s/pr180101/1/>

◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社フェリシモ 広報グループ(吉川・中島・市川・福田)

TEL. 078-325-5700 FAX. 078-331-1192

e-mail: press@felissimo.co.jp

— 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業