

掲載レシピは全て500kcal台まで。健康的で太らない「モデルめし」が簡単につくれるレシピ集

## 『シリコンランチBOXつき！ 低カロ モデルめしブック』

2012年2月9日（木）全国の書店・ネット書店で発売

株式会社主婦の友社は、2012年2月9日(木)、シリコン製の調理器具とおべんとう箱の二つの用途で使える「シリコンランチBOX」がついた、女性のひとりごはんレシピ集『シリコンランチBOXつき！ 低カロ モデルめしブック』を発売いたします。

現代女性は、健康的な生活を望んでいても仕事や遊び、恋愛にと忙しい日々を送り、食生活は乱れがちです。一方、ダイエットはしてもつらい食事制限はしたくない、というわがままな一面も持っています。

本書は、付属のシリコンランチBOXを使い、健康的かつ太らない理想の食事を、忙しい人でも簡単に作れるレシピで紹介しています。20代・30代女性が1日で摂取したいエネルギーは1700～1800kcalのため、掲載レシピは全て500kcal台までに設定。シリコンスチーマーによる蒸し料理中心のメニューは、油少な目で、野菜がたっぷりとれる、栄養バランスの整った内容。おしゃれな見た目とボリューム感にもこだわり、女性のお腹も心も満足できるようになっています。

ランチだけでなく、夜のひとりごはんにも応用が可能なので、「時短」「ヘルシー」「ダイエット」「ビューティ」と、これ一冊で女性の「欲張りニーズ」にお応えしていきます。

料理好きだというモデルの田中美保さんが表紙。監修は各メディアで活躍の「ちよいかわ料理研究家」中西しほりさんが担当。低カロリーで太らない、おしゃれな「モデルめし」を掲載



ボリュームもあって見た目も華やかな「シーザーサラダ」。レンジで作った蒸し鶏をマヨネーズ風味で。



レトルトや缶詰のミートソースを活用した「きのこたっぷりペンネのミートソース」。パスタも電子レンジで茹でられます。



しっかりと閉まるふたつきのなので、調理した後は、おべんとう箱として使えます。冷凍・冷蔵の保存容器としても、折りたためるので収納場所にも困りません。



使用時寸法：W157×D122×H66mm  
折りたたみ時寸法：

W157×D122×30mm

容量：630ml  
材質：本体（シリコン/ポリプロピレン）、ふた（ポリプロピレン）

耐熱温度：120℃ 耐冷温度：-20℃

### <レシピの主な特徴>

- ◆全品500kcal台まで。
- ◆シリコンスチーマーで加熱することで野菜がたっぷりとれる。
- ◆油をほとんど使わない（※最大で小さじ1/2）ため、ヘルシー。
- ◆スーパーやコンビニエンスストアで手に入る材料でできて手間がかからず、ミートソースやコーンの缶詰など市販品のアレンジもあって簡単。

### 【書籍概要】

タイトル/シリコンランチBOXつき！ 低カロ モデルめしブック

監修/中西しほり 価格/1680円（税込み） 発売日/2012年2月9日（木）

サイズ：A5横 52P ISBN/978-4-07-282731-4 全国の書店・ネット書店で販売

### 監修 中西しほり

1960年、広島県生まれ。ちよいかわ料理研究家。フードコーディネーター。野菜ソムリエマイスター。食育指導士。保育士。食育をテーマに、子どもから大人まで幅広い年代層に向けて、食の重要性を提案。日本テレビ「スター☆ドラフト会議」をきっかけに、オスカープロモーションに所属し、幅広く活躍中。

本件に関するお問い合わせ・取材のご希望は下記担当までご連絡ください。

主婦の友社 広報宣伝課 酒見（さけみ）・長友・大塚 TEL：03-5280-7577 FAX：03-5280-7578