

ブームの小鍋料理が、電子レンジでラクに作れる！ 1～2人用の小さな鍋「レンチン小鍋」が付録 『レンチン小鍋で！太らない夜遅レシピ』 11月7日（木）全国の書店・ネット書店にて発売

家族の帰宅時間の多様化や一人暮らし人口の増加にともない、小鍋レシピが人気です。本書は「もっとラクに、電子レンジで小鍋を作れないかな？」という発想から生まれた、オリジナルのレンジ用小鍋が付録についてレシピブック。夜遅く帰ったとき、ヘルシーなダイエット料理を作りたいとき、ひとり鍋にも便利な「レンチン小鍋」は重宝すること間違いなしです。



『レンチン小鍋で！太らない夜遅レシピ』
発売日：2019/11/7(木)
価格：本体1980円＋税
仕様：A4判・52ページ
ISBN：978-4-07-437139-6

チン！してそのまま食卓へ。 「レンチン小鍋」さえあれば鍋も器も必要なし

レンチン小鍋はシリコン製。鍋としてはもちろん器としても使えるほか、あたたため直し用の耐熱容器や下味つけのボウルがわりにも。調理から食器までこれひとつで済むので、洗いを減らせます。

【レンチン小鍋の特徴】

- 料理が映える、こっくりとしたカカオブラウン。キッチンにおしゃれになじむ！▶
- レンチン小鍋は、1つで5役。
①鍋 ②食器 ③ボウル ④耐熱容器 ⑤計量カップ
- 効率よく食材を加熱し、鍋の中で蒸気を対流させて、電子レンジ調理が効率よくでき、おいしく仕上げる。オープンでも使える！
- 液体を入れてもたわみにくい、安定のよい設計
- シリコン製だから、折りたたためてコンパクトに収納OK。



▲折りたたむとべったんこに



▲200ml、400ml、600mlの目盛り付き



▲フチが厚く液体を入れても安定感あり！

「夜遅レシピ」には、レンチン小鍋がお役立ち

◆ひとり鍋、あたたため直し、野菜の下ごしらえにも
ちょうどいいサイズ
1～2人用で、小鍋料理を作りやすいサイズ。ひとり鍋にはもちろん、市販のおかずのあたたため直し、野菜を蒸すなどちょっとした下ごしらえにも重宝します。

◆1人で食べる「時間差ごはん」にも
材料をセットしておき「あとでチンしてね」のお留守番ごはんや、遅く帰る家族用にも。

◆掲載の小鍋レシピはすべて糖質15g以下の糖質オフレシピ
糖質オフダイエット中の1食あたりの糖質摂取目安内です。余計な油は使わないのでカロリーもオフ！

付録(レンチン小鍋)の仕様

- 素材：シリコン
- 耐熱温度：230℃
- サイズ(ふたをした状態で)：
使用時(約)W208×D178×H110mm(内径150mm)
折りたたみ時(約)W208×D178×H70mm
- 容量：適正容量(約)600ml、満水時容量(約)900ml

材料入れてチン！するだけ。とにかく簡単レシピ

夜帰ってからも作る気になる、読むのも作るのもラクチンレシピ。レンチン小鍋に材料を入れて電子レンジへ。加熱中はほったらかしでOK。時間が有効活用できます。掲載のレシピはどれもレンジ加熱8分以内で作れる手軽さです。

- <小鍋レシピ> 27種類
- <鍋物以外のレシピ> 13種類 (おつまみ、定番おかず、デザート)

