

今、話題の「タンブラーランチ」。特別開発のランチ専用タンブラーとレシピ集がセットに！
『タンブラーランチ はじめてセット&ヘルシーメニュー
～密閉型タンブラーとロングスプーン付き～』
マイナビより10月27日(土)発売

株式会社マイナビ（本社：東京都千代田区）はマイナビムック『タンブラーランチ はじめてセット &ヘルシーメニュー ～密閉型タンブラーとロングスプーン付き～』を10月27日（土）に発売します。

飲み物を入れて持ち運ぶ容器「タンブラー」。今、そのタンブラーをお弁当箱として使う「タンブラーランチ」が注目を集めています。その理由は、「保温・保冷性に優れている」「中身が見えないので、盛り付けを気にしなくてよい」「水漏れしづらいので汁物も入れられる」などの点にあります。かばんにも縦にすっぽりと入り邪魔にならず、持ち運びにも便利です。



本ムックは、そんなタンブラーランチのための12種類のレシピと、「密閉型タンブラー」そして「ロングスプーン」がセットになった一冊です。レシピは管理栄養士・長井彩子氏監修のもと、全て500kcal程度に抑えたヘルシーメニューにまとめられており、付属のタンブラーにぴったり収まる分量で記されています。また、付属タンブラーは、本商品のために特別開発した「食品用フタ」が付いているため気密性が高く、中身が漏れにくい設計のオリジナル商品です。

話題のタンブラーランチを始めるためのスターターキットとして最適な一冊です。

< レシピ一例 > 「塩麹チキン丼」
ご飯とおかずを交互に詰めていくのもタンブラーランチの特徴です。上下で違うおかずを詰めれば、味の変化も楽しむことができます。
中身を見せるため、付属タンブラーとは異なる透明の容器で撮影しています

<パッケージイメージ>



書名：『タンブラーランチ はじめてセット&ヘルシーメニュー
～密閉型タンブラーとロングスプーン付き～』
監修：長井彩子（管理栄養士）
定価：1,554円（税込）
体裁：A5変型判 32ページ
ISBN：978-4-8399-4455-1
発売日：10月27日（土）

< 付録 > 「密閉型タンブラー(食品用フタ・飲料用フタ付)」& 「ロングスプーン」

【特徴】 本商品のために特別開発した「食品用フタ」。

気密性を高め、中身が漏れにくい設計のため、汁物でも安心してかばんに入れて持ち歩くことができます。

食品用フタ



飲料用フタ



【特徴】 タンブラーの底まで届く「ロングスプーン」。

平らな先端形状にもこだわり、すくいやすい作りのため、タンブラーランチに最適です。

【特徴】 ペーパーを交換すればオリジナルデザインに。

中容器と外ケースの間に挿入されているデザインペーパーは交換可能。オリジナルのペーパーを作成すれば、自分好みの外観にすることができます。

< 収録レシピ > 全て「500kcal」程度の計 12 レシピ



- ・麻婆豆腐と青椒肉絲の 2in1 ランチ
- ・塩麹チキン丼
- ・エスニック焼きそば
- ・サーモンちらしずし
- ・クリーミーチキンライス
- ・甘辛鮭丼
- ・煮込みハンバーグパスタランチ
- ・雑穀ごはんのビビンバ
- ・タンブラーで簡単シェパーズパイ
- ・スティックチキンのタンブラー
- ・クリーミーサーモンパスタのオムレツのせ
- ・鯖梅煮のひつまぶし風

本件に関するお問い合わせ先
株式会社マイナビ

社長室 広報部 渡邊・和田

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050

e-mail : koho@mynavi.jp