

シリーズ累計33万部突破！

レンチン5分 全66レシピが10分以内で完成

低糖質

高タンパク

美肌

美腸

疲労回復

『#モデルがこっそり作っている魔法の楽やせレンチンスープ』

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が発行する「#モデルがこっそりレシピ」シリーズが累計33万部を突破しました。

本シリーズでは、ファッション&ライフスタイルプロデューサーで野菜ソムリエプロのAtsushiさんが考案するヘルシーレシピを紹介しています。なかでも、昨年2月に発売した『#モデルがこっそり作っている魔法の楽やせレンチンスープ』は、準備1分・レンチン5分で全66のレシピが10分以内に完成し、低糖質で食物繊維が豊富、高タンパクな美味しいスープが簡単に作ることができると注目されています。

※日本ABC協会 雑誌発行人レポート2020年上半期(1~6月)より

TVや女性誌で大注目

Atsushi流レンチンスープ 人気のポイント



## ▼タンパク質×食物繊維でやせカアップ！

低糖質の食材を使います。代謝を上げるのに必要なタンパク質食材、便通をよくして美腸につながる食物繊維が豊富な食材を多く使うことでやせやすい体に

## ▼うま味成分のかけ合わせで炒めていないのに絶品

かつおだし(イノシン酸)、こんぶだし(グルタミン酸)、干しいたけ(グアニル酸)などのうま味成分をかけ合わせて美味しさアップ！

## ▼家にある調味料で十分

しょうゆ、ごま油、しょうがなど、家にある調味料を使い分けるだけ！

## ▼作り方も超簡単な3ステップ

材料を切って、調味料と水分を加えて混ぜて、レンジでチンして完成！

全レシピ  
10分以内で  
作れる！

『#モデルがこっそり作っている魔法の楽やせレンチンスープ』

定価：本体1200円+税 発売日：2020年2月28日

著者：Atsushi プロフィール

ライフスタイルプロデューサー。ディーゼル、D & G、ヴェルサーチのPRを経て、フリーランスとして独立。野菜ソムリエプロ、漢方養生指導士初級の資格を持ち、現在はライフスタイルプロデューサーとして、食、美容、ファッションなどの分野で活躍中。ナチュラルスキンケアブランド「abotanical」のプロデュースを手掛ける。簡単に作ることが出来て、ヘルシーでキレイになれるレシピには定評があり、数多くの女性誌やテレビ番組で特集が組まれる。2021年1月までに9冊の書籍を発売し、著者累積は40万部を突破している。

取材・出演  
ご相談可能です「#モデルがこっそりレシピ」シリーズは  
これまでに4冊を刊行し累計33万部突破と大好評！

『#モデルが撮影前に飲んでいる魔法の即やせ低糖質スープ』  
発売日：2018年11月26日  
定価：本体1280円+税



『#モデルがこっそり食べている3日で2kgやせるごちそうサラダ』  
発売日：2018年6月23日  
定価：本体1300円+税



『#モデルがこっそり飲んでいる3日で2kgやせる魔法のスープ』  
発売日：2017年12月15日  
定価：本体1280円+税

016
017

No. **01**

## 黒酢香るポークサワー オイスタースープ

イノシン酸 **「かつおだし」** ×  
 グルタミン酸 **「オイスターソース」** **「玉ねぎ」** **「ごぼう」** **「青ねぎ」** **「玉ねぎ」** **「ごぼう」** **「青ねぎ」** **「玉ねぎ」** **「ごぼう」** **「青ねぎ」**



**1**

材料(1人分)

豚挽き肉	70g	*オイスターソース	小さじ2
玉ねぎ(小)	1/3個	*酒	小さじ2
ごぼう	40g	*チューブしょうが、にんにく	各小さじ1
刻みネギ	20g(冷凍可)	*水	200ml
*かつおだし	4g		
*黒酢	小さじ1		

作り方

**1** 玉ねぎはスライス、ごぼうは縦半分にかuttingしてから斜め切りにする。

**2** 耐熱ボウルに具材と調味料\*を入れ軽く混ぜ合わせ、ふんわりラップをし、電子レンジで6分加熱する。

**3**

電子レンジで  
**6 min**

完成!

1 **Atsushi流のうま味成分のかけ合わせの秘密を紹介**  
 イノシン酸・・・「かつおだし」「豚肉」  
 グルタミン酸・・・「オイスターソース」「玉ねぎ」「ごぼう」「青ねぎ」 etc.

2 **レシピは4つのだしごとに分けて紹介！好きなだしからレシピを選べる**  
 かつおだし、こんぶだし、鶏だし、コンソメだしの4種。まずは自分好みのスープからでOK！

3 **作り方は2～3ステップで簡単&時短**  
 材料を切る→調味料と水分を入れる→ふんわりラップをかけてチン。極力、野菜はみじん切りではなく薄切りにしたり、肉も切る手間いらずのひき肉を多用したり、チューブにんにくやしょうがを使用したりと、掲載されている66レシピ全てが10分以内で完成するように計算されています！

4 **野菜ソムリエプロのAtsushiさんが教える食材メモつき**  
 高タンパク・低糖質といった食材の特徴だけでなく、疲労回復や腸内環境の改善といった自分の身体の状態に合ったレシピを食材から選ぶことができます。

炒めないのにどれも絶品に仕上がる秘訣はここにあり！

巻末には材料別  
**インデックスを掲載！**  
 冷蔵庫にある食材で  
**レシピを決めることも**  
**できます**

材料別	
<b>Atsushiのレンチンスープ名INDEX</b>	
<b>肉</b>	...
<b>鶏肉</b>	...
<b>魚介</b>	...
<b>野菜</b>	...
<b>その他</b>	...

★**ダイエットを考えている人は・・・**

まずは夕食をスープに置き換えることから！  
 スープだけだと消化も早く、ぐっすり眠れて  
 美肌・美腸効果もたっぷり。慣れてきたら  
 朝・晩をスープにしたり、短期集中なら  
 3食スープを3日間続けるなど、無理のない  
 範囲で身体と相談しながら楽しみましょう。  
 Atsushiさんもこのスープで6kg減量♪