

[メインテーマ]

キーワードはそぎ切り、粉、発酵パワー、油、ポリ袋、ソーダ、オレンジ…

「鶏むね肉」

もっとしっとり、もっとやわらか〜 10のワザ

part1 とっちがやわらか? とっちがしっとり?

酢+油のW効果 **ドレ煮** vs 泡が決めて **ソーダ煮**

part2 野菜やチーズをはさんでしっとり **ポケットチキン**

part3 粉コーティング+たれでレパートリー拡大! ふるふる **水晶鶏**

part4 ポリ袋ごとゆでてほったらかし **手作りサラチキアレンジレシピ**

part5 もんでやわらかくする下味の新ワザ登場

ヨーグルト+マヨネーズ **マヨもみ**で **タンドリーチキン**

塩水+砂糖 **水もみ**で **しっとり照り焼き**

ソーダ+塩 **ソーダもみ**で **鶏チャーシュー**

タンパク質分解酵素が効く!

まいたけもみで **ジューシーから揚げ**

part6 チーズとマヨネーズが大活躍!

低糖質高タンパク鶏むねピザのススメ

part7 粉+オレンジでさらにしっとり!

やみつきになりそうなアメリカ生まれの **オレンジチキン**

[コラム] 鶏むね肉がカラダにうれしい! お財布にやさしい理由

低エネルギーで高タンパク、皮を除けば40%エネルギーダウン

疲労回復や脳の老化改善 / 100g30円台のお値打ち価格 / 家計を支えるお助け食材

購入時のチェックポイント / 欧米では、もも肉よりむね肉が人気です…

日本に再上陸!

タイアップ申し込み締切日:1月18日(水)
純広告申し込み締切日:2月3日(金) 校了日:2月15日(水)

●2017年2月28日発売

薄着になる季節が来る前にはじめる 食べても太らない作戦

part1 食あたりの目安の糖質量は40g!

「ごはんたっぷり!」を防ぐアイデア満載

ローカーボ作りおき弁当

[コラム]夜食にちょこっと マグカップどんぶり&めん

part2 ヨーグルト、はちみつ、アップルソースでちょい糖質オフ

自然な甘さが魅力の ローカーボスイーツ

お祝いイベントに、お花見にも使えます

春のイベントごはん

part1 ポテサラ・春キャベツ・アスパラガス…

春野菜で彩る ケーキ風サラダ

part2 SNSでもすでに話題です! おにぎり・サンドイッチの4大新勢力

半分に切って具をはさむ **パッカンおにぎり** 葉野菜や生ハムで巻く **スイーツおにぎり**

和風パニーニ“和ニーニ”も紹介! **和サンド** 片手でパクリ! 食パン1枚で作る **半分サンド**

part3 +ホイップクリーム +チョコレートで**いちごの春色スイーツ**

お買い得野菜できょうの晩ごはん

春キャベツ(6)、新じゃがいも(6)、たけのこ(4)、スナックえんどう(4)、スナックえんどう(4)

※編集内容は変更される場合もあります。ご了承ください。

※台割位置についてはお問い合わせください。

※広告の主体の誤認をさける為、広告ページやハガキで「おかずラックラック!」の表記は不可です。

※記事風広告には、ページの上側に16級以上の「PR」(スミ文字)を必ず入れてください。また、記事風広告の広告出稿元の表記は、『提供:~』の文字で入れて下さい。

※「雑誌広告デジタル送稿推進協議会」のデータ制作ルールに準じた原稿の入稿をお願いしています。

○お問い合わせ セブン&アイ出版 ビジネス・プロデュース部

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-7-2 麹町M-SQUARE 5F TEL: 03-6238-2885