

食欲の秋にピッタリ！ マイナビ発行の料理・レシピ本のご紹介 ～ 多彩な料理法や食材で展開中。献本、著者のご紹介、企画協力が可能です ～

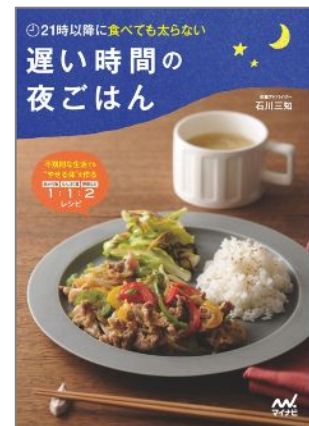
株式会社マイナビ（本社：東京都千代田区）では、多様なテーマや食材、料理法を取り上げたレシピ本を発売しています。グルメ特集や、料理特集などご検討の際には、献本、著者のご紹介、企画協力が可能です。お気軽にマイナビ広報部までお問い合わせください。

不規則な生活でも、痩せる食事法を伝授！

『21時以降に食べても太らない 遅い時間の夜ごはん』 石川三知 著 / 1,577円（税込）

「夜遅く食べると太りやすい」というのは本当。しかし、何も食べないのはよくありません。スポーツの現場で培った知識をもとに、消化がスムーズに行なわれる栄養の摂り方とレシピを教えます。
ポイントは、「炭水化物 1：たんぱく質 1：野菜・きのこ・海藻 2」のバランス！

著者は有名アスリートたちの食事をサポートしてきた
スポーツ栄養アドバイザー・石川三知さん



材料を漬けておいただけ！ 絶品マリネを家庭でも

『まいにちのマリネレシピ』 堤人美 著 / 1,490円（税込）

材料を切って漬けるだけの簡単マリネから、見た目も華やかなごちそうマリネ、果物を使ったデザートマリネなど、バリエーション豊かな計64品収録。
野菜たっぷりのマリネなら忙しい毎日でも手軽に作れ、肉や魚介が入っていれば食べごたえのあるメイン料理にもなります。漬け込む時間によって味わいが変わるのもマリネの魅力です。

おかずにも、常備菜にも
とっておきの日のごちそうにもなる！



下ごしらえで毎日の料理が楽チンに

『「下ごしらえ」があればラクおかず』 中山智恵 著 / 1,480円（税込）

塩もみ、ゆでる、下味をつける…。忙しくて料理をする時間がとれない時でも、簡単な下ごしらえを済ませた食材をストックしておけば、毎日のご飯づくりがとて楽になります。使うたびに味つけや調味料を変えれば、様々な料理に応用可能に。本書では、野菜・肉・魚貝の下ごしらえ方法と、それを利用したレシピを食材別に紹介します。

忙しいときの心強い味方！
食材を保存して使い回すテクニックが満載



運動会にもピッタリ！ ほめられ弁当の作り方

『たかこさんのお弁当 おかず便利帖』
稲田多佳子 著 / 1,426 円 (税込)

お弁当作りは毎日のことだからこそ、マンネリ化せずに続けるのはとても大変。本書では、主菜、副菜、常備菜、ご飯、スープなど、バリエーション豊かなお弁当のおかずを紹介。著者はお菓子ブログが大人気となり、今では料理本を多数手掛け、“たかこさん”の愛称で知られる稲田多佳子さんです。

掲載レシピは 250 点以上。
迷ったときに頼りになる、お弁当便利帖



一人暮らしの方にオススメかんたんレシピ

『ひとりぶん料理の教科書』
福田淳子 著 / 1,490 円 (税込)

これまでほとんど料理をしてこなかった超初心者向けに、一度は作りたい定番料理をシンプルに解説。

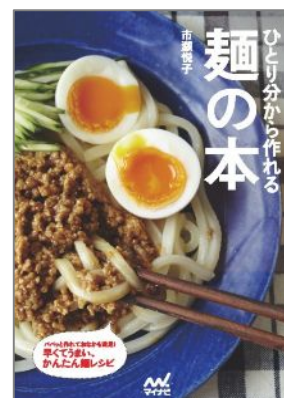
料理が大の苦手な
人にはコレ！



『ひとり分から作れる麺の本』
市瀬悦子 著 / 1,296 円 (税込)

初心者でも気軽に作れるのが麺の魅力！ うどん、中華麺、パスタ、そば、そうめんといったお馴染みの麺を、アレンジを加えてパッとおいしく食べる方法を紹介。

忙しいときには
麺が大活躍！



Coming soon...

『チーズケーキパーフェクトブック』9月23日(火)発売
福田淳子 著 / 1,620 円 (税込)

混ぜるだけで誰でも簡単に作れてとっても手軽！ 焼いて固めるバイクドチーズケーキと、冷やして固めるレアチーズケーキの基本を、味や食感を変えてさまざまなタイプを紹介。マスカルポーネやヨーグルト、クリームチーズを使ったティラミスなど、アレンジレシピも充実しています。自分好みのチーズケーキが作れるように、材料や混ぜ方などを詳しく掲載した、巻末の「チーズケーキパーフェクトノート」も必見です！



詳しくはマイナビの書籍紹介サイト「マイナビ BOOKS (<https://book.mynavi.jp>)」をご覧ください

【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
TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050
e-mail : koho@mynavi.jp