

オリコン上半期BOOKランキング 2021

ジャンル別「料理・グルメ」で1位

初のレシピ本が **累計50万部**※の大ヒット!!

『りなていの一週間3500円献立2』7/14発売

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)は2021年7月14日に『りなていの一週間3500円献立2』を発売します。

本書は、昨年7月に発売し、**オリコン上半期“本”ランキング 2021 BOOKランキング ジャンル別「料理・グルメ」で1位を獲得した『りなていの一週間3500円献立』の第2弾です。シリーズ累計部数は1年で50万部を突破(※)、りなていさん初の著書にして異例の大ヒットとなりました。**

当シリーズは、一週間たった3500円で、2人分の一汁三菜の豪華な食事を作れる献立を5週間分紹介。しかも買い出しは週に一度でOK、週ごとに必要な食材の買い物リストと、使い切るための冷凍保存テクニックも収録。献立に悩まず、買い物も迷わず、さらにはフードロスも防ぎながら節約ができる、主婦の救世主です。節約料理とは思えないボリュームのある献立で、食べ盛りの子どもや男性にも満足してもらえたという声も寄せられています。

(※)累計発行部数

1人1食約250円で、ここまで豪華!

鶏むね肉とブロッコリーの
ハニーマスタード炒め

ぶりの煮つけ



チキントマトカレー



チーズインハンバーグ



なすのプチはさみ焼き

※献立の金額は目安です。地域や物価変動により異なります

『りなていの一週間3500円献立』大ヒットの理由!!

2冊合わせて**436レシピ!!**
一年中ずーっと献立に困らない!よくある
お悩み

- ・主婦の悩みNo.1! 献立を考えるのが面倒、苦手
- ・節約料理は量が少なく、家族に満足してもらえない
- ・まとめ買いすると使い切れず、食材を腐らせてしまう

→ **すべて、りなていが解決します!**

① 献立の悩み解消! 買い物は週1回、リスト通りに買うだけ!

一週間の料理に**必要な食材と量が一覧になっている**ので、その通りに買えば買い忘れがなく、きっちり予算の3500円以内に収まる! 買い物リストを考えなくていいので、手間が省けて時短になります♪

② 節約なのにこんなに豪華!

丼もの、麺類などの一品料理ではなく、しっかりと**一汁三菜の献立**で超ボリューム! 男性もお腹いっぱいになる嬉しいレシピが満載です。

③ フードロスなし!

買った食材を使用する曜日や、食材によってどう保存すればいいかも書いてあります。冷蔵・冷凍などそれぞれに適した方法を載せているので、**食材を余らせる&腐らせる心配もありません。**

『りなていの一週間3500円献立2』

定価: 858円(税込)

発売日: 2021年7月14日

「たくさんの方が毎日の夜ごはんに悩んでる」この悩みをお金をかけずに解決しようと思い、始めた一週間献立。初めて企画をインスタに投稿したとき、数日でフォロワーが1万人ほど増え、確かな手応えを感じました。

この本を丸ごとマネするだけで、いつも負担になる「メニューの考案、お買い物、調理、食費の節約」が何も悩まずに済みます。多くの方が抱えている様々な料理の悩みを解決しつつ、なおかつ美味しい！をお届けしたいという気持ちでこの本を作りました。(りなてい)



【著者：RINATY(りなてい)プロフィール】

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、北九州市在住。彼との生活で日々作っている「一週間3500円節約献立」や「男子が喜ぶがっつり愛されごはん」など、実用的で斬新な献立が同世代を中心に多くの女性に支持される。WEBやテレビでの活動をはじめ、食品メーカーや農産地などのレシピ開発・コンサルティングなどでも活躍中。Instagramのフォロワー数は29万人超（2021年7月1日現在）。レシピサイト「Nadia」でも精力的に活動中。

① 買い物 ② 保存 ③ 調理 考えなくていい、節約献立本!!

① 週ごとに、必要な食材、量をまとめた買い物リストがあるのでわかりやすい♪



② 週内の食材を美味しく食べる保存方法も掲載！腐らせることもありません!!



③ レシピはどれも3~4工程と簡単！バランスも考えられた献立が嬉しい★

「もう1品」が助かる！さっと作れる超簡単レシピも収録

焼き鳥とピーマンの甘辛

ツナ明太ポテト



缶詰で簡単♪
絶品レシピ

冷蔵庫にあるもので
適当レシピ

梅おかかきゅうり

チートマ包み

