

2024年7月29日

シリーズ累計**127万部突破!**

マネするだけで、主婦のお悩み **献立&節約**を解決!! りなていの**“1週間3500円”献立**



株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、『りなていの一週間3500円献立 物価高でも驚きのボリュームspecial』を2024年7月29日(月)に発売します。

著者・りなていさんは『りなていの一週間3500円献立』(2020年7月29日発売)で第8回料理レシピ本大賞・準大賞を受賞した人気料理家です。本誌は4年間で約17%も食料品の物価が上がりながらも^(※)、「鶏むね肉、豚こま切れ肉など節約食材をフル活用」「必要な食材はg単位で必要量だけ買う」「複数のスーパーの徹底リサーチ」など、りなていさんが考え抜いた節約テクを駆使し、栄養満点、ボリュームたっぷりなのに1食平均250円、1週間で予算3500円の献立を実現しました。歴史的な物価高の今だからこそマネしたい、家計応援のレシピ本です。

『りなていの一週間3500円献立 物価高でも驚きのボリュームspecial』
定価:979円(税込) / 発売日:2024年7月29日

※2020年基準 消費者物価指数 全国2024年(令和6年)5月分

鶏むね、豚こま、ちくわ、厚揚げetc. 節約食材を駆使し **1食なんと250円前後!**

**1食1人分
156円!**

節約4食材で大満足♡
鶏肉と白菜の
旨とろ煮献立



**1食1人分
237円!**

Instagramで大反響♡
照りたま豚こま
ボール献立



**1食1人分
190円!**

かしわめしのおにぎりと
絶品♪豚汁煮込み
うどん献立



ほぼ **0円**レシピ + **50円・100円**でできる副菜も充実♪

捨てるなんてもったいない! ほぼゼロ円レシピ



食感よし♪大根の茎のナムル



にんじんの皮のカレー炒め



**1人分
46円**

パクッとひと口♪屋台風串つくね

食料品の物価は4年間で約17%も上昇！ それでも1食平均250円をキープする、りなていの節約術とは？

2020年と比較すると食料品の物価は、2024年5月で116.8%上昇(※)と歴史的な物価高が続いています。賃上げが物価上昇に追い付いていない苦しい状況が続くなか、「いかに安く、いかにお得に、お腹いっぱい」に著者・りなていさんが徹底研究して完成させたのが『りなていの一週間3500円献立 物価高でも驚きのボリュームspecial』です！

※2020年基準 消費者物価指数 全国2024年(令和6年)5月分

①必要なものはg単位で必要量だけ買う

鶏むね肉300gが必要なレシピで、350gのパックと297gのパックがあったら、297gの方を購入するなど、必要量だけを買う。10円、20円の積み重ねが大切

②鶏むね肉、豚こま切れ肉、豆腐など節約食材をフル活用！

コスパのいい鶏むね肉や豚こま切れ肉でメインを考えて、物足りなさが出ないように野菜や豆腐でかさまし！

③週2~4軒のスーパーで価格チェック

メインスーパーを決め、主に生鮮食品の情報収集をしつつ、加工食品は業務スーパーでまとめ買い。
サブのスーパー1~2軒でも何が安いのか常にアンテナを立てて。
ドラッグストアでは意外と生鮮食品や調味料が安いことも。



【著者：RINATY（りなてい）プロフィール】 取材・出演お気軽にご相談ください！

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、福岡在住。「一週間3500円節約献立」や「共働き夫婦の2品献立」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、初のレシピ本『りなていの一週間3500円献立』（宝島社）はベストセラーとなり、第8回料理レシピ本大賞・準大賞を受賞。前作の『2品だからうまくいく！#りなてい流2品献立』でシリーズ累計発行部数は100万部に達した。Instagramのフォロワー数は80万人超で、レシピサイトNadiaで最もフォロワー数が多い料理家でもある（2024年7月現在）。テレビや雑誌などのメディア出演、食品メーカーのレシピ開発・コンサルティングなどでも活躍中。

シリーズ累計127万部突破！宝島社の「りなてい献立」シリーズ

第8回料理レシピ本大賞 準大賞！



『りなていの一週間3500円献立』
定価：858円（税込）
発売日：2020年7月29日



『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



『りなていの30分で完成！簡単3品献立』
定価：880円（税込）
発売日：2022年7月26日



『2品だからうまくいく！
#りなてい流2品献立』
定価：979円（税込）
発売日：2023年7月27日