

再生数835万回！
大バズりレシピが多数！

〈2024年Nadia 新人賞受賞〉の料理家・あこさん初のレシピ本が登場！
“完食間違いなし”の時短レシピ

『100万人が保存した！ 家族に大好評なあこの簡単ごはん』 9/17発売



Instagramのフォロワー数22万人超の人気料理家・あこさんの初となるレシピ本『100万人が保存した! 家族に大好評なあこの簡単ごはん』を、2025年9月17日（水）に発売します。

著者・あこさんは、3人の男の子を育てながら、「ごはん作り」を少しでもラクに、そして家族が笑顔であるように、時短でボリューム満点のレシピをInstagramで発信し続けています。自身も「思うように料理ができない」「せっかく作っても食べてもらえない」といった悩みを抱えてきたからこそ生まれた“ママに寄り添うレシピ”が多くの共感や支持を集めています。

本誌では、再生数835万回の「とろたまそぼろ丼」をはじめ、保存数100万超えの人気レシピから186品をご紹介します。すべて3工程以内で作れる簡単レシピなので、忙しい毎日でも「今日何にしよう?」の悩みを解消! 食卓のレパートリーが広がる一冊です。

『100万人が保存した! 家族に大好評なあこの簡単ごはん』 発売日: 2025年9月17日 / 定価: 1496円 (税込)

【大バズり】再生数835万回超え！人気レシピ

『夫も子ども大好きな♪とろたまそぼろ丼』の作り方

- ①フライパンにごま油（小さじ2）を中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたらAを加え、火が通るまで炒め合わせる②。
- ②丼にごはん（分量外）を盛る。溶いた卵を①に回し入れて大きく混ぜながら中火で熱し、半熟になったらごはんの上のせる。
- ③同じフライパンに混ぜ合わせたBを入れ、混ぜながらとろみが付くまで加熱し④、②にかける。好みに刻みねぎをのせる。



材料（2人分）：豚ひき肉 200g、卵2個
 [A]みりん・しょうゆ 各大さじ1/2、塩・こしょう 各少々
 [B]水 150ml、片栗粉 大さじ1/2、みりん・しょうゆ 各小さじ2、オイスターソース・鶏がらスープの素・砂糖 各小さじ1、しょうがチューブ 2cm

忙しいママ・パパの味方！時短×ボリューム満点×おいしいレシピが多数



のり塩チキン



豚こまチーズボール



魔法のポテト



油淋さば

何度もリピ！
夫が好きすぎて
私の分が
なくなっちゃう。

お魚を嫌がる長男が
「おいしい！
もうないの？」
と完食！

もんで焼くだけのスピードおかず

食材1、2品でできるスピード副菜

おかずにもなるボリュームサラダ



牛肉のラク旨ブルコギ



鶏むね肉のごまごまチキン



かにかま大根サラダ

POINT

かにかまは、両手で挟んでくるくるともみほぐすと簡単にはぐれる



きゅうりとトマトの中華サラダ かぼちーサラダ



毎日のごはん作りって、ただ作るだけじゃなく、献立を考えて、買い出しに行って、作って、あと片づけまで、一つの大仕事ですよ。料理を作る人が「簡単に作れた、家族に喜ばれた！」と自信をもって、少しでも楽しく毎日のごはん向き合えるように。このレシピ本が、そんな日々の小さなお手伝いになれば嬉しいです。

著者：あこ プロフィール

料理家・料理インスタグラマー。1988年生まれ。9歳、7歳、4歳の3兄弟の母。長野県在住。何よりも食べることが大好き!! 2024年2月よりInstagramで簡単レシピの発信を始め、2025年8月現在のフォロワー数は22万人超。Nadia Artist2024新人賞受賞。