

個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 1月度 宝島社 レシピ本ラインナップ



TJ MOOK
『松田リエの12kgやせた!
もっと手軽&ぐっと節約
1か月献立カレンダー』
発売日: 2026年1月16日
定価: 1210円(税込)

3食しっかり食べて、ムダなく、節約しながら、自然とやせる！ 忙しいあなたも続けられる！ 松田リエの節約＆時短ダイエット献立

ダイエット講師 松田リエさんの人気シリーズ第3弾となる『松田リエの12kgやせた！ もっと手軽&ぐっと節約1か月献立カレンダー』を、2026年1月16日に発売しました。

これまでに4500人以上をダイエット成功へ導き、SNS総フォロワー70万人超の松田さん。本誌では、著者自身が1年で12kgやせた実践レシピをベースに、もっと手軽に、もっと節約しながら続けられる献立を厳選。1週間ごとに朝・昼・晩の献立を紹介する所以迷わず“見たままマネするだけ”でスルスルやせていきます。

忙しい人ほど試してほしい、時短・簡単・節約・栄養満点の“超ズボラレシピ”ばかり！ 健康的に、持続的に、リバウンドなし。“一生モノのやせ習慣”が身につく一冊です。

“ラクしてやせる”が叶う！ 節約＆時短ダイエット献立レシピ

●サバ缶でガパオ風献立

412kcal、糖質40g、たんぱく質24g



トマトとしめじのスープ
レンジで簡単！

●白身魚ときのこのキムチ鍋献立

405kcal、糖質40.2g、たんぱく質24.5g



切り干し大根の白和え
レンジで簡単！
豆腐の水切り不要！

●鶏むね肉とパプリカのジンジャーソテー献立

386kcal、糖質41g、たんぱく質22.4g



きのこたっぷり洋風スープ
しめじとえのきで旨みを
凝縮！

〈松田式〉 1か月献立カレンダーの使い方

～1週目の献立カレンダー～

1st week						
月	火	水	木	金	土	日
献立カレンダー	献立カレンダー	献立カレンダー	献立カレンダー	献立カレンダー	献立カレンダー	献立カレンダー
Morning	Morning	Morning	Morning	Morning	Morning	Morning
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner

STEP①

1週間の献立を確認！

はじめはカレンダー通りに試してみて、慣れてきたら献立を組み替えたりしながら、自分だけの献立カレンダーを作ってみよう。

STEP②

買い物のリストで1週間分まとめ買い

買い物のリストがついているので、週のはじめにまとめて買えば、買い物出しは1週間に1回でOK！

STEP③

作りおきで1週間をラクに

週末か週のはじめに作りおき！副菜は多めに作って、朝食やちょっと小腹がすいたときのおやつにも。

STEP④

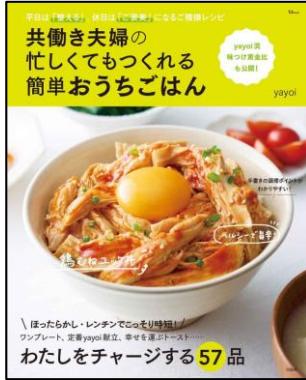
レシピを見ながらマネして作るだけ！

毎食の献立写真とレシピ付きで、考える必要なし！そのまま作るだけで、栄養バランスのよいやせる献立が完成。

仕事に家事に子育てに忙しい皆さんのダイエット卒業に、この献立カレンダーをお役立ていただけた嬉しいです。

松田 リエ(まつだ りえ) プロフィール 看護師・保健師・ダイエット講師。Belle Lus株式会社代表取締役。Belle Life Style協会代表理事。1986年生まれ。三重県在住。看護師としてがん患者のケアを担当後、保健師として従事。成人の健康教育、メタボリックシンドロームや糖尿病患者への保健指導の経験から食事改善の重要性を痛感。自身も食事改善を行い、運動をせず自然に12kgのダイエットに成功。その経験から食べやせダイエット専門講師として起業し、誰でもすぐに取り入れられる食事メソッド「瞬食ダイエット」を発信、一躍話題となる。ダイエット界に「#瞬食」ブームを巻き起こし、受講生4500人以上をダイエット成功に導く。Amebaダイエットブログ、YouTube、Instagram、Xなど、SNSとメルマガの総フォロワー数70万人を超える。著書に『#瞬食』(小学館)、『やせ調味料ダイエット』(マガジンハウス)、『松田リエの12kgやせた！ 1か月献立カレンダー』(宝島社)など多数。





TJ MOOK『共働き夫婦の忙しくてもつくれる簡単おうちごはん』
発売日：2026年1月6日
定価：1650円（税込）

夫婦の時間を大切にしながら、毎日のごはんをもっと楽しく！ 『共働き夫婦の忙しくてもつくれる簡単おうちごはん』

Instagramで大人気！ yayoiさんの初のレシピ本『共働き夫婦の忙しくてもつくれる簡単おうちごはん』を、2026年1月6日に発売しました。

本誌では、Instagramでも人気の投稿を中心に、毎日のごはんにぴったりなレシピに加え、ひとりでも楽しめる朝ご“パン”のレシピや、時短のワンプレートレシピなども紹介。投稿の際に添えられている手書きの文字も、調理のポイントがわかりやすいよう随所に入っています。

平日は仕事終わりにはっと作れる時短ごはんを中心になしながら、休日は疲れを癒やし、ご褒美になるような献立を楽しむ。忙しい毎日でも夫婦のコミュニケーションの時間を大切にしたいという思いから生まれた、夫婦の毎日ごはんを応援する一冊です。

〈忙しい日の丼＆ワンプレートごはん〉

ケチャップで簡単
とろたまエビチリ丼



ガツツリ、しゃかり
食べたいい時にオススメ

コチュジャンで旨辛

鶏むね肉ユッケ丼

たれだけごはんがすすむ

ボリュームたっぷりなのにヘルシー

チーズたっぷり
ロコモコ
ワンプレート



チーズがとろーり
ごちそうのワンプレート

好きなチーズの種類でOK

しらすの
ペペロンチーノ風
トースト



オリーブオイルとしらすが香る

〈定番おかずやおもてなしごはん〉

旨味を逃さない／
白菜しゅうまい



せいろがなかったら
器にのせて、ふんわりラップ。
お肉に火が通るまでレンチンしてね

豚の角煮

ズボラでも大丈夫!!

短時間で味しみ



喫茶店風ナポリタン

ねぎ塩豚しゃぶそうめん

乾麺を水に浸ける
なんと生麺に変身!!!



スルスル食べられて
満足感たっぷり!!



忙しい毎日を送る共働き夫婦に向けて、仕事終わりでも迷わず作れて、しっかり満足できるごはんをまとめました。丼やワンプレートなど、疲れて帰っても無理なく作れて満足感のあるレシピばかりです。調理のポイントは手書きの言葉で丁寧に添え、失敗しにくく続けやすい工夫を詰め込みました。この一冊が、毎日のごはん作りのハードルをそつと下げられたら嬉しいです。

yayoi (ヤヨイ) プロフィール

1995年生まれ。おいしいごはんを食べることが趣味の会社員。「忙しくても夫婦の時間を大切にしたい」をモットーに、共働き夫婦のリアルな毎日のごはんをInstagramなどのSNSで発信。手書きのレシピの見やすさと、おいしそうな料理写真で多くのフォロワーの支持を得る。2025年12月現在のSNS総フォロワー数は19万人超。



TJ MOOK『GLOW特別編集
ライクライクキッチンの10分世界食堂』
発売日：2025年12月16日
定価：1499円（税込）

10分で世界を旅する食卓へ！ 『GLOW特別編集 ライクライクキッチンの10分世界食堂』

料理家・小堀紀代美さんの新刊『GLOW特別編集 ライクライクキッチンの10分世界食堂』を、2025年12月16日に発売しました。宝島社が発行する40代女性ファッション誌『GLOW』で人気の連載「小堀紀代美のラクラク10分レシピ season II 10分レシピで世界一周」をまとめたものです。小堀さんが約40カ国・80都市以上を旅するなかで出会った“世界の味”を家庭で調理時間10分以内に作れるようアレンジしたレシピを紹介。「火を使わず作れる」「材料がシンプル」「味が決まりやすい」など、忙しい日にもぴったりです。旅先のレストランのように華やかな一皿から、日常で役立つ家庭料理まで、110品を贅沢に収録しています。短時間で作れて気分は世界旅行。そんな“10分世界レシピ”をぎゅっと詰め込みました。

※本のタイトルの「10分」は完成までの時間ではなく、「下ごしらえ」を除いた「調理工程」で実際に手をかける時間の目安です

アジア編



台湾

「台湾風そぼろごはん」



ベトナム

「バインセオ」



シンガポール

「シーフード焼きそば」



ヨーロッパ編



イタリア

「トマトのブルスケッタ」



スウェーデン

「ヤンソンの誘惑」



ギリシャ

「グリークサラダ」



北アフリカ・南北アメリカ・オセアニア編



モロッコ

「モロカンサラダ」



メキシコ

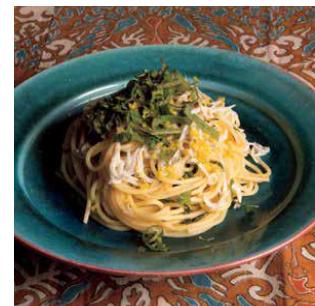
「トルティーヤ」



「長いもときのこのソテー、
ごはんのせ」



「しらすと大葉の
“あえるだけ”レモンパスタ」



小堀紀代美 プロフィール

料理家。東京・富ヶ谷にあった、カフェのような食堂のような人気店「LIKE LIKE KITCHEN」のオーナーシェフを経て料理家に。同名の料理教室を主宰する傍ら、世界各地への旅で出会った味をヒントにレシピを考案し、幅広い媒体で発信している。『いつもの野菜ひとつで美味レシピ』(小学館)、『予約のとれない料理教室 ライクライクキッチン「おいしい！」の作り方』(主婦の友社)、『フルーツのサラダ&スイーツ』(NHK出版)、『ライクライクキッチンの毎日和食』(櫻出版社)など著書多数。



TJ MOOK
『グルテンフリーのおぼん献立』
発売日：2025年12月16日
定価：1590円（税込）

楽しく、ラクに、おいしく続けられる！ たかせさと美さんの新刊『グルテンフリーのおぼん献立』

料理人・たかせさと美さんによる新刊『グルテンフリーのおぼん献立』を、2025年12月16日に発売しました。主菜・副菜・汁物を組み合わせた“おぼん形式”で、毎日無理なく続けられる“グルテンフリー献立”を提案しています。

薬膳調整師・漢方コーディネーターである著者・たかせさんが15年以上の実践から導いた、シンプルで体にやさしいレシピをたっぷり収録しています。食事から小麦と白砂糖を断つことで、肌トラブルや倦怠感、頭痛などさまざまな不調が改善し、腸内環境も整います。素材の風味を生かした“整える食事”を手軽に実践できる一冊です。

雑炊＆丼で2皿献立

鶏だんご雑炊 +
小松菜とミニトマトのおひたし



まぐろユッケ丼 +
小松菜スープ



スープ＆鍋献立

鶏とかぶの豆乳シチュー +
かぼちゃごまサラダ



肉・魚介のスタミナ献立

牛焼きしゃぶ +
海苔と豆腐の味噌汁



ぶりの竜田揚げ +
大根ラペ



たかせさと美 プロフィール



ナチュラルフレンチの料理人、食育活動家であり、薬膳調整師、漢方コーディネーターの資格も持つ。調理師専門学校で基礎を学んだ後、外資系ホテル、フレンチレストラン、ナチュラルフレンチレストランなどで研鑽を積む。自身の体調不良の経験からグルテンフリーのレシピ研究に取り組み、薬膳食などの学びを深める。「食で人を助ける」ことに自らの使命を見出し、グルテンフリーのケータリング「kizagisu」を主宰しているほか、食育料理教室「エコール・オカッテ」を開講し、全国の子どもたちに地域の郷土料理や「おむすびとおみそ汁」で食文化を伝えている。



TJ MOOK『今日も箸が止まらない！呑兵衛ゆうきのおつまみごはん』
発売日：2025年12月16日
定価：1595円（税込）

白米もお酒も止まらない！Nadiaで人気の “ゆうき流がっつりおつまみレシピ”を180品以上掲載

料理家・ゆうきさんの新刊『今日も箸が止まらない！呑兵衛ゆうきのおつまみごはん』を、2025年12月16日に発売しました。冷蔵庫にある食材で手早く作れて、しかもボリューム満点の“おつまみおかず”をたっぷり紹介しています。ゆうきさんが、料理メディア「Nadia」で圧倒的な支持集めた人気レシピに加え、新作も含めて180品以上を収録。「ビールやハイボールにぴったりの濃厚な味わい」はもちろん、「白いごはんにも合う絶妙な味つけ」で、子どもも大人も満足できるレシピを紹介しています。冷蔵庫にある材料でパッと作れる手軽さと、“がっつり満足”なボリューム、時短調理にも対応する実用性。そんな“最強のおつまみ＆おかず”をぎゅっと詰め込んだ一冊です。

おうち居酒屋レシピ

子どもから大人まで
みんなの手が止まらなくなる
カリカリおいしい！
ごぼうチップス
酸味と辛みがクセになる
ごちそう感アリ
トマトと卵と春雨の
スーラータン
ぶりぶり×シャキシャキの
歯応えを楽しんで
えびとブロッコリーと
きのこのガリバタ炒め



ゆうき プロフィール

Instagramフォロワー数17万人超、Amebaブログフォロワー数10万人超を抱える、人気Nadia Artist。福島県在住。家の晩酌時間により楽しくするためのアイデアレシピを発信中。一児の母でもあり、子どもにも喜ばれる味つけを心がけています。作ってくれた方からの「おいしかった！」「家族が喜んでくれた！」などの嬉しい声が活力。家族の笑顔は、母にとって幸せそのもの♪ たくさんのおいしい笑顔がありますように。そんなレシピをお裾分け！著書に『ゆうき酒場の晩ごはんにもおつまみにも 鶏肉・豚肉で絶品おかず』(KADOKAWA)。

激ウマ肉おかず

豚バラ蒸し焼き
柚子こしょう添え



ひと口
にらまんじゅう



和えるだけ！

生ハムと
エネギのマリネ



レンチンで！

柔らかなすの
しょうがダレ

