

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

**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ので迷わず“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～



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、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

買いものリストで1週間分まとめ買い

買いも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置き！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。

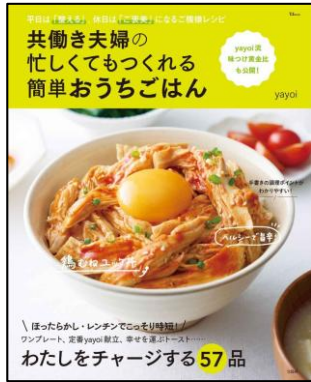
STEP④

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くと嬉しいです。

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『ずぼら瞬食ダイエット』（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ぱっと作れる時短ごはんを中心にしながら、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〉

ガッツリ、しっかり
食べたい時にオススメ

ケチャップで簡単
とろたまエビチリ丼



これだけでごはんがすすむ

コチュジャンで旨辛
鶏むね肉ユッケ丼



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
ごろそうのワンプレート

好きなチーズの種類でOK

しらすの
ペパロンチーノ風
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〉

〈麺ごはん〉

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ジしてね

ほったらかしで簡単/
豚の角煮



ズボラでも大丈夫!!

短時間で味しみ

ひと手間でさらにおいしく/
喫茶店風ナポリタン



乾麺を水に浸ける
なんと生麺に変身!!!

つるとさっぱり/
ねぎ塩豚しゃぶそうめん



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っ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reek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」



日常のごはん編

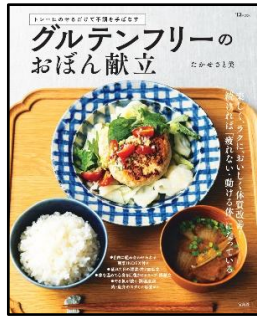
「長いもときのこのソテー、しらすと大葉のごはんのせ」
“あえるだけ”レモンパスタ



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』（柘出版社）など著書多数。

▶12月ラインナップ



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！
吞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！ 吞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

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
玉ねぎのマリネ



レンチンで！

柔らかなすの
しょうがダレ



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。家での晩酌時間を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）。