

# 個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 3月度 宝島社 レシピ本ラインナップ



## 物価高の今こそ始めたい“節約弁当生活” 週末まとめて作りで1食200円以下！ 平日冷凍弁当レシピ

Instagramフォロワー数7.9万人超え！料理系インフルエンサー・まいさん初のレシピ本『1食200円以下！まいの平日冷凍弁当』を、2026年3月26日に発売します。

“週末に5日分まとめて作って冷凍しておけば、平日は電子レンジで温めるだけ”。忙しい人でも無理なく続けやすい「平日冷凍弁当」のレシピを紹介しています。

本誌では、1食200円以下で作れる節約レシピとお弁当を、栄養バランスにも配慮しながら52品紹介します。冷凍弁当の基本や解凍のコツなども解説しています。

食費を抑えながら、毎日のお昼ごはんを手軽で健康的に、ぐっとラクにしてくれる一冊です。

TJ MOOK『1食200円以下！  
まいの平日冷凍弁当』  
発売日：2026年3月26日  
定価：1375円（税込）

### “冷凍弁当”で平日のランチ作りがぐっとラクになる冷凍弁当レシピ

1食  
約188円 「ミラノ風ドリア冷凍弁当」

“手作りなのに外食感”がうれしい！簡単ホワイトソースで満足度の高い一品。



1食  
約179円 「ピーマン肉巻き冷凍弁当」

ピーマン×チーズの相性が抜群！甘辛ダレがよく合う一品。



### 肉&魚介で栄養しっかり！からだバランス冷凍弁当

〈肉〉 「ママレードチキン冷凍弁当」

1食  
約190円

果実たっぷりのママレードで上品な味に。醤油のコクと甘さが合わさり、つややかに。



〈魚〉 「鮭と野菜の甘辛炒め冷凍弁当」

1食  
約162円

魚と野菜がしっかり摂れる栄養満点弁当。醤油が香る落ち着いた味わい。



### 具たくさんで大満足！ かんたん&がっつり冷凍弁当

「バターオムライス冷凍弁当」 「ビビンバ冷凍弁当」

1食  
約100円



1食  
約104円



### 気分を変えるアレンジ！ アイデア冷凍弁当&冷凍おやつ

「もやし味噌バターラーメン冷凍弁当」 「ミニバスケットケーキ」  
おやつも冷凍してかしこく節約！

1食  
約194円



#### まい プロフィール

3児の母。2025年よりInstagramにてレシピ投稿を開始。1食200円以下で作れる、おいしくて栄養バランスも自然と整うお手軽お弁当レシピが人気。また、1週間に1回まとめて冷凍しておくこのお弁当アイデアは時短にもなり、忙しい毎日に役立つと好評。





TJ MOOK『クックパッド ☆栄養士のれしぴ☆ おいしいキッチン ベスト300』  
発売日：2026年3月23日  
定価：1419円（税込）

# クックパッドNo.1レシピ作者の集大成！ 殿堂入りレシピ満載『☆栄養士のれしぴ☆』ベスト300レシピ

「クックパッド」で圧倒的な人気を誇るレシピ作者・☆栄養士のれしぴ☆さんのレシピ本『クックパッド ☆栄養士のれしぴ☆ おいしいキッチンベスト300』を、2026年3月23日に発売しました。

本誌は、料理レシピサービス「クックパッド」で殿堂入りレシピ数・つくれば数ともにNo.1を誇る人気作者による待望の最新刊です。レシピ730品以上の中から厳選した300品を収録した完全保存版の一冊です。家族からのリクエストが止まらない定番おかずを中心に、毎日の食卓で活躍する料理を幅広く紹介します。巻頭では、おすすめの組み合わせを紹介する「ベストテン献立」も掲載し、今夜のおかずが決めやすい構成になっています。

家庭料理のレパートリーを増やしたい人にぴったりの、何度も使いたくなるレシピ集です。

## 「ピビンバ献立」

つくれば  
4302件

3色野菜のナムルと  
そばろを作り置きしておけば  
あっという間に完成！

## 「絶品から揚げ」

つくれば  
3076件

バジル・塩・塩麴を  
使ったから揚げ  
アレンジも紹介！



## 「ぶりの照り焼き」

つくれば  
10373件



## 「絶品 たらこパスタ」

つくれば  
5773件



## ☆栄養士のれしぴ☆ プロフィール

東京都在住。栄養士、フードコーディネーター。夫、長女、次女の4人家族。クックパッド歴は2011年2月から。2人の娘にレシピを伝えたいと思い、投稿を始める。2026年3月現在、掲載レシピは730品超、殿堂入りレシピは93品、つくれば数は合計50万件超、フォロワー数48万超え。つくれば数最多レシピ作者でもある。得意なジャンルは「定番のおかず」。納得のいく味になるまで調味料の配合など何度も試作を重ね、味を追求している。外食で出会った味つけや盛りつけを、家庭で作りやすい形にするのが好き。



TJ MOOK『NHKきょうの料理 みんなのきょうの料理 ベスト100レシピ』  
発売日：2026年3月21日  
定価：1430円（税込）

# NHKの人気料理番組のレシピがこの1冊に！ 2万レシピから厳選したベストレシピ集

NHKの人気料理番組『きょうの料理』や、NHKの料理番組のレシピを掲載する料理コミュニティサイト「みんなのきょうの料理」から、選りすぐりのレシピをまとめたレシピ本『NHKきょうの料理 みんなのきょうの料理 ベスト100レシピ』を、2026年3月21日に発売します。

放送開始から68年続く長寿番組『きょうの料理』や『きょうの料理ビギナーズ』のレシピを公開している公式サイト「みんなのきょうの料理」は、多くの料理ファンに愛されています。掲載されている2万点以上のレシピの中から、ユーザーに支持されている“本当に使える”人気レシピ100点を厳選し、一冊にまとめました。

家庭で作りやすく、味に定評のあるプロのレシピに加え、一度作れば「我が家の定番」となる絶品メニューが満載です。

リピーターが多い人気レシピ  
愛され続ける100レシピから厳選10品

## 「野崎洋光さんの ぶりの照り焼き」

1位



焦げやすい、身が  
パサつく、そんな  
お悩みも解消  
できるレシピです。

野崎洋光さん

## 「陳建一さんの マーボー豆腐」

3位



豆腐の周りにじんだ  
赤い油がおいしさの  
秘密。水溶きかたかり  
粉にしっかり火を通し  
ましょう。

陳建一さん

## 「コウケンテツさんの サムギョプサル」

豚肉



「脇 雅世さんの  
本格ラトウイユ」

## 「大庭英子さんの 鶏肉とごぼう、 にんじんの 炊き込みご飯」

ご飯



野菜

## 「日高良美さんの アクアパッツァ」

魚介



## ▶2月ラインナップ



TJ MOOK『何度も作ってたどりついた sakoのとってもおいしい絶品おかず』  
発売日：2026年2月26日  
定価：1540円（税込）

### 夫婦の時間を大切に・家庭料理を格上げする！ 『何度も作ってたどりついた sakoのとってもおいしい絶品おかず』

Instagramなどで人気の料理家・sakoさん初のレシピ本。からっとジューシーな唐揚げや、ほろほろのスペアリブなど、「また作りたい！」と評判の人気レシピを多数収録。何度も試作を重ねて完成させた、家庭で作りやすくおいしく仕上がるレシピに加え、忙しい日に役立つ簡単副菜も紹介した、毎日の食卓に寄り添う一冊です。

#### Instagramで話題！ フォロワー絶賛の人気レシピ多数収録

ほろっほろスペアリブ サクサク絶品唐揚げ 5分でペロンブロッコリー 鮭となすのごま南蛮



#### sako (サコ) プロフィール

大阪府在住。栄養士。小学生・中学生の男児2人の母。「家族が笑顔になる栄養満点の晩ごはん」をモットーにしたレシピを料理メディアNadiaやInstagramなどで発信。日々の料理やお菓子はもちろん、洗練されたおもてなし料理やフードスタイリング、テーブルコーディネイトでも注目を集める。2025年5月には総勢1000名超のNadia Artistの中から「Nadia Monthly MVP」に輝いたほか、過去さまざまなレシピコンテストでも入賞経験あり。ティアップやレシピ本への掲載も多数。



TJ MOOK『クックパッド 無駄なく食べられる分量だけ！ シニア夫婦のおいしいごはん』  
発売日：2026年2月5日  
定価：1375円（税込）

### 50代以上のシニア夫婦にオススメのレシピを厳選して紹介する クックパッド「シニアごはん」シリーズ最新作

料理レシピサービス「クックパッド」の人気シリーズ最新刊！『シニア夫婦のおいしいごはん』を、2026年2月5日に発売しました。50代以上のシニア夫婦に向け、体にやさしいせいろ蒸しや発酵食品、良質なたんぱく質を取り入れた95品のレシピを紹介。すべてのレシピにエネルギー・塩分・たんぱく質・糖質量を掲載し、栄養バランスを確認しながら献立を選べる、夫婦ふたりの食卓に寄り添う一冊です。

#### “シニア世代”におすすめの せいろ蒸しレシピ



せいろで簡単！  
鶏肉のしょうが蒸し

#### たんぱく質たっぷりの メインおかず

なんちゃってステーキ\*  
高野豆腐の肉巻き



#### 3分で作れちゃう 野菜おかず

トマトと塩昆布の冷奴



2段にして副菜の野菜を同時に蒸し上げてもOKです。

高野豆腐は中心までしっかりお湯で戻して、豚バラの旨みをしっかり吸収。



TJ MOOK『NHK グレーテルのかまど ハンゼルのレシピ帖』  
発売日：2026年2月4日  
定価：1800円（税込）

### 15周年を迎えるNHK『グレーテルのかまど』 名作スイーツの物語とレシピを味わえる公式レシピ集

NHKの人気番組『グレーテルのかまど』の世界を味わうレシピ本。番組で紹介してきた、著名な人物や作品、街にまつわるお菓子の物語の中から、46のスイーツのエピソードとレシピを収録しました。読んで楽しく、作っておいしい、ひと息つく時間に寄り添う一冊です。『グレーテルのかまど』ファンはもちろん、スイーツ好きの方にもおすすめです。

#### 〈1章〉あの人々が愛したスイーツ

#### 〈2章〉物語と楽しむスイーツ

#### 〈3章〉旅するスイーツ

#### アルフレッド・ヒッチコックの スフレ



#### 『赤毛のアン』の レイヤークーキ イギリスの



#### バッテンバーグケーキ

